

**Untersuchungen zum Zusammenhang zwischen  
Selbstregulationsfähigkeit und subjektivem Wohlbefinden in Abhängigkeit von  
Persönlichkeit und Optimismus**

Dissertation  
zur Erlangung des akademischen Grades  
Dr. med.

an der Medizinischen Fakultät  
der Universität Leipzig

eingereicht von:

Viola Cirner

16.12.1983 / Halle (Saale)

angefertigt an der Universität Leipzig / Abteilung für Medizinische Psychologie und  
Medizinische Soziologie

Betreuer: Prof. Dr. Philipp Y. Herzberg

Prof. Dr. rer. biol. hum. habil. E. Brähler

Beschluss über die Verleihung des Doktorgrades vom:

24.09.2013

Inhaltsverzeichnis	2
<b>0. Abkürzungsverzeichnis</b>	<b>5</b>
<b>1. Einführung</b>	<b>6</b>
<b>2. Aufgabenstellung</b>	<b>8</b>
<b>3. Theorie</b>	<b>10</b>
<b>3.1. Selbstregulationstheorie</b>	<b>10</b>
<b>3.2. Persönlichkeit</b>	<b>14</b>
Persönlichkeit und Selbst-Regulation	17
<b>3.3. Differenzierung: Gesundheit, physisches und psychologisches Wohlbefinden, Stimmung und Affekt</b>	<b>21</b>
Persönlichkeit und Affekt/Stimmung/Wohlbefinden	27
Selbstregulation und Affekt/Stimmung/Wohlbefinden/Gesundheit	29
<b>3.4. Optimismus und Pessimismus</b>	<b>31</b>
Selbstregulation und Optimismus	33
Optimismus und Wohlbefinden	34
Gesundheit und Optimismus	35
<b>4. Methoden</b>	<b>38</b>
<b>4.1. Stichprobenbeschreibung</b>	<b>38</b>
<b>4.2. Operationalisierung</b>	<b>38</b>
<b>4.2.1. Selbstregulation</b>	<b>38</b>
<b>4.2.2. Persönlichkeit</b>	<b>41</b>
<b>4.2.3. Stimmung und Wohlbefinden</b>	<b>43</b>
<b>4.2.4. Optimismus und Pessimismus</b>	<b>45</b>
<b>4.3. Statistische Verfahren</b>	<b>47</b>
<b>5. Ergebnisse</b>	<b>49</b>
<b>5.1. Berechnungen zum Zusammenhang zwischen Persönlichkeitsdimension und Selbstregulation</b>	<b>49</b>
<b>5.2. Berechnungen zum Zusammenhang zwischen Persönlichkeitsprototyp und Selbstregulation</b>	<b>49</b>
<b>5.3. Berechnungen zum Zusammenhang zwischen Optimismus und Selbstregulation</b>	<b>51</b>

5.4. Berechnungen zum Zusammenhang zwischen Selbstregulation und subjektivem Wohlbefinden	52
5.5. Berechnungen zum Zusammenhang zwischen Selbstregulationsfähigkeit und Stimmungsschwankung	55
5.6. Berechnungen zum Zusammenhang zwischen Persönlichkeitsdimension und subjektivem Wohlbefinden	56
5.7. Berechnungen zum Zusammenhang zwischen Optimismus und subjektivem Wohlbefinden	57
5.8. Berechnungen zum Zusammenhang zwischen Persönlichkeitsprototyp und subjektivem Wohlbefinden	58
5.9. Berechnungen zum Zusammenhang zwischen Persönlichkeitsprototyp und Stimmungsschwankung	59
5.10. Berechnungen zum Zusammenhang zwischen Stimmung (allgemein) und subjektivem Wohlbefinden	61
5.11. Mediatoranalyse	62
6. Diskussion	69
6.1. Instrumente (Interkorrelation und Testkennwerte)	69
6.2. Diskussion Hypothese 1	71
6.3. Diskussion Hypothese 2	75
6.4. Diskussion Hypothese 3	76
6.5. Diskussion Hypothese 4	78
6.6. Diskussion Hypothese 5	81
6.7. Diskussion Hypothese 6	82
6.8. Allgemeine Diskussion	84
7. Zusammenfassung der Arbeit	86
8. Literaturverzeichnis	89
9. Anlagen	97

**Bibliographische Zusammenfassung**

Cirner, Viola

**Untersuchungen zum Zusammenhang zwischen Selbstregulationsfähigkeit und subjektivem Wohlbefinden in Abhängigkeit von Persönlichkeit und Optimismus**

Universität Leipzig, Dissertation

104 S., 131 Lit., 19 Abb., 23 Tab., 1 Anlage

**Referat:**

Der Zusammenhang zwischen Selbstregulation und subjektivem Wohlbefinden in Abhängigkeit von der Persönlichkeit und Optimismus wurde an einer Gruppe Medizinstudenten im 2. Semester untersucht. Selbstregulation versteht sich dabei als Verhaltensregulation nach dem Model von Charles Carver und Michael Scheier. Das erfasste subjektive Wohlbefinden beruht auf der Theorie von Carol D. Ryff.

Es wurde erwartet, dass Personen mit besseren Selbstregulationsfähigkeiten höheres Wohlbefinden angeben. Direkte und indirekte Effekte von sowohl Persönlichkeit, in Form der Big Five Dimensionen und der Persönlichkeitsprototypen, als auch den Ausprägungen von Optimismus und Pessimismus auf das subjektive Wohlbefinden wurden angenommen. Indirekte Effekte werden dabei wiederum über die Selbstregulationsfähigkeit vermittelt.

Im Wesentlichen bestätigten sich die erwarteten Zusammenhänge. Ausnahmen bildeten die signifikant höheren Angaben überkontrollierter Personen bezüglich Wachstum als Person und Selbst-Akzeptanz. Zudem zeigte sich in der Mediatoranalyse ein stärkerer Einfluss vom positiven Affekt auf das subjektive Wohlbefinden als von Persönlichkeit und Selbstregulation.

**0. Abkürzungsverzeichnis**

SR	Selbstregulation
BIS	Behavioral Inhibition System (Verhaltenshemmsystem)
BAS	Behavioral Activation System (Verhaltensaktivierungssystem)
BASF	BAS-Skala Fun Seeking (Suche nach Spaß)
BASR	BAS-Skala Reward Responsiveness (Ansprechen auf Belohnung)
BASD	BAS-Skala Drive (Antrieb)
HOM	Handlungsorientierung nach Misserfolg
HOP	Handlungsorientierung bei der Tätigkeitsplanung
HOT	Handlungsorientierung bei der Tätigkeitsausführung
ACS-90	Action Control Scale
FFS	Fight/Flight System
PK	Persönlichkeit
NEO-PI-R	NEO-Persönlichkeitsinventar (überarbeitete Version)
N	Neurotizismus
E	Extraversion
O	Offenheit für Erfahrungen
A	agreeableness (Verträglichkeit)
C	conscientiousness (Gewissenhaftigkeit)
(S)WB	(subjektives) Wohlbefinden
Ryff-A	autonomy (Autonomie)
Ryff-EM	environmental mastery (Herrschaft über die Umwelt)
Ryff-PG	personal growth (Wachstum als Person)
Ryff-PR	positive relations (positive Beziehungen)
Ryff-PL	purpose in Life (Lebensinhalt)
Ryff-SA	self-acceptance (Selbstakzeptanz)
PANAS	positive affect/negative affect scale
PA	positiver Affekt
NA	negativer Affekt
LOT-R	life orientation test-revised
GI	Gesundheitsindex
SD	standard deviation (Standard Abweichung)
MW	Mittelwert
r	Korrelationskoeffizient
$\beta$	Regressionskoeffizient
$\alpha$	interne Konsistenz, Cronbachs $\alpha$
n	Anzahl

## 1. Einführung

„Sehnsüchtig grüßt der, der ich bin, den, der ich sein will.“ Dieses Zitat aus unbekannter Quelle beschreibt das Streben eines jeden Menschen nach einer idealen Persönlichkeit, idealem Verhalten und Zufriedenheit. Doch wie wird man, was man ist? Gibt es eine ideale Persönlichkeit? Warum handelt man, wie man handelt? Was macht zufrieden? Es gibt viele Theorien zu diesen Fragen.

Diese Arbeit stützt sich auf folgende vier Pfeiler und ihre Wechselwirkungen miteinander: Selbstregulation, Persönlichkeit, Wohlbefinden und Optimismus/Pessimismus.

Eine Annahme, mit der sich umfangreich befasst wird, ist zum Beispiel, dass Persönlichkeit und Optimismus sich auf die Fähigkeit zur Selbstregulation auswirken. In wie weit diese Zusammenhänge bestehen, wie stark sie ausgeprägt und wie sie gerichtet sind, soll in der vorliegenden Arbeit an Hand der Befragung von 167 Medizin-Studenten unter anderem untersucht werden. Der Einfluss der Persönlichkeitsdimensionen, vor allem Neurotizismus und Extraversion, wurde bereits vielfältig untersucht. Weniger gut erforscht ist der Einfluss bestimmter Persönlichkeitsprototypen auf die Fähigkeit zur Selbstregulation. Gleiches gilt für den Einfluss von Optimismus respektive Pessimismus. Hier soll weitergegangen werden, als in vorherigen Untersuchungen.

Unklar ist bisher, warum manche Menschen zufriedener sind als andere. Anzunehmen ist etwa, dass Personen mit guter Verhaltensregulation und Optimisten glücklichere Menschen sind. Ob sich diese Vermutung bestätigt, bleibt abzuwarten.

Falls dem so ist: Sind tatsächlich die Fähigkeit zur Selbstregulation und das bloße Vorliegen von Optimismus Ursache für größeres Wohlbefinden oder beruht Wohlbefinden unabhängig von anderen Einflussfaktoren auf der Persönlichkeitsstruktur? Welche Rolle spielen Stimmungsschwankungen bei den Angaben zum Wohlbefinden? Welchen Einfluss hat der Gesundheitszustand? Auch diesen Fragen soll auf den Grund gegangen werden.

Nach Erläuterung der ausführlichen Aufgabenstellung soll zunächst ein theoretischer Überblick über die Begriffe Selbstregulation, Persönlichkeit, Wohlbefinden und Optimismus/Pessimismus sowie den aktuellen Forschungsstand gegeben werden.

Es folgt eine Darstellung des Studiendesigns, der verwendeten psychometrischen Instrumente und ihrer Testkennwerte, sowohl in früheren Publikationen, als auch in den hier durchgeführten Berechnungen und der statistischen Methoden.

Der ausführlichen Beschreibung der Ergebnisse schließt sich ihre Diskussion an.

## 2. Aufgabenstellung

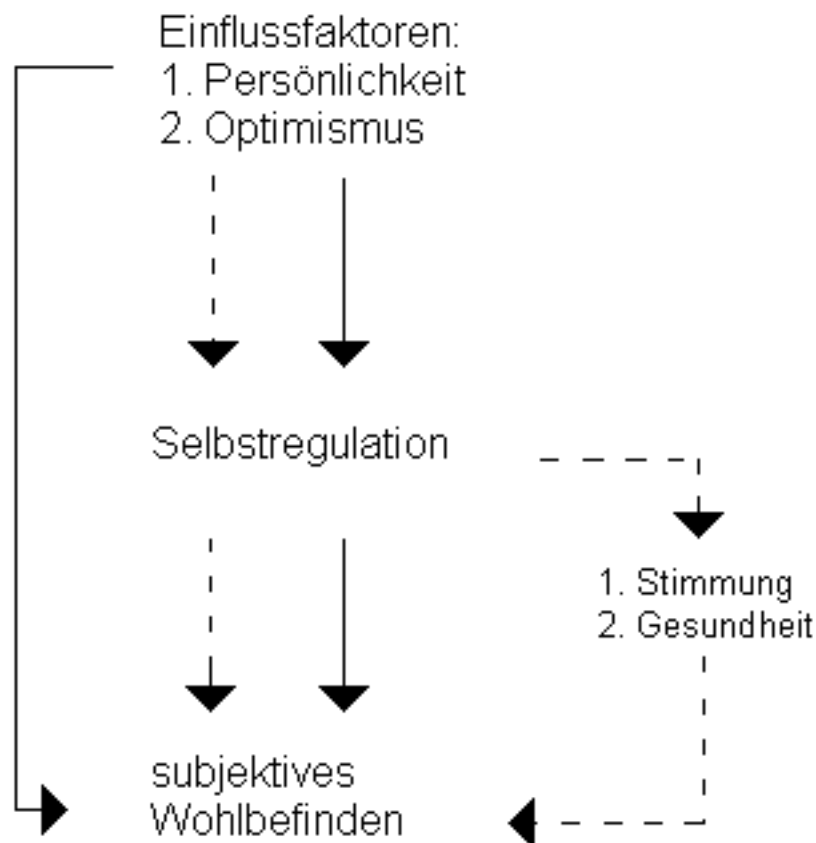
In der vorliegenden Arbeit sollen Zusammenhänge zwischen Selbstregulationsfähigkeiten, Persönlichkeit, Wohlbefinden und Optimismus an einer Gruppe von Medizinstudenten untersucht werden. Es soll zum einen kontrolliert werden, ob sich die bisher beschriebenen direkten Zusammenhänge bestätigen lassen. Zum anderen soll die Bedeutung indirekter Effekte mit überprüft werden. Ein weiterer Aspekt ist die Frage nach den Auswirkungen und Möglichkeiten der Verbesserung der Selbstregulationsmechanismen.

- 1) Über die Persönlichkeit lässt sich die Fähigkeit zur Selbstregulation voraussagen. Hohe Ausprägungen von E gehen dabei mit hohen Selbstregulationsfähigkeiten einher, während hohe Ausprägungen von N mit geringer Fähigkeit zur Selbstregulation in Zusammenhang stehen. Es wird in diesem Zusammenhang angenommen, dass überkontrollierte Personen zu höheren Werten im BIS und im Umkehrschluss unterkontrollierte Personen zu höheren Werten im BAS neigen.
- 2) Der in der Literatur beschriebene direkte Zusammenhang zwischen Optimismus-Ausprägung und Fähigkeit zur Selbstregulation soll an Hand der Daten überprüft werden. Es wird dabei davon ausgegangen, dass optimistischere Personen höhere Fähigkeiten zur Selbstregulation besitzen.
- 3) Es besteht ein direkter Zusammenhang zwischen der Fähigkeit zur Selbstregulation und den Angaben zum subjektiven Wohlbefinden. Hohe Selbstregulationsfähigkeiten führen zu höherem Wohlbefinden weniger Stimmungsschwankungen.
- 4) Sowohl die Big Five Dimensionen als auch die Ausprägung von Optimismus erlauben direkt Vorhersagen auf das subjektive Wohlbefinden. Es wird vermutet, dass Extraversion und hohe Optimismus-Werte dabei zu höherem Wohlbefinden führen. Die direkte Beziehung zwischen den Big Five Dimensionen sowie Optimismus und subjektivem Wohlbefinden ist jedoch weniger stark ausgeprägt als der über die Fähigkeit zur Selbstregulation vermittelte gleichgerichtete Effekt.



- 5) Es soll zudem die Frage geklärt werden, ob die Persönlichkeitsprototypen überkontrolliert, resilient und unterkontrolliert sich signifikant in den Angaben zum subjektiven Wohlbefinden unterscheiden.
- 6) Schließlich wird ein indirekter Zusammenhang zwischen der Selbstregulation und dem subjektiven Wohlbefinden erwartet, welcher über die Gesundheit und die Stimmung moduliert wird. Schlechte Stimmung kann dabei den Effekt der Selbstregulationsfähigkeit auf das subjektive Wohlbefinden umkehren. Gute Stimmung kann den Effekt verstärken.

Zusammenfassend sind in der nachfolgenden Abbildung 1 alle vermuteten Beziehungen noch einmal dargestellt.



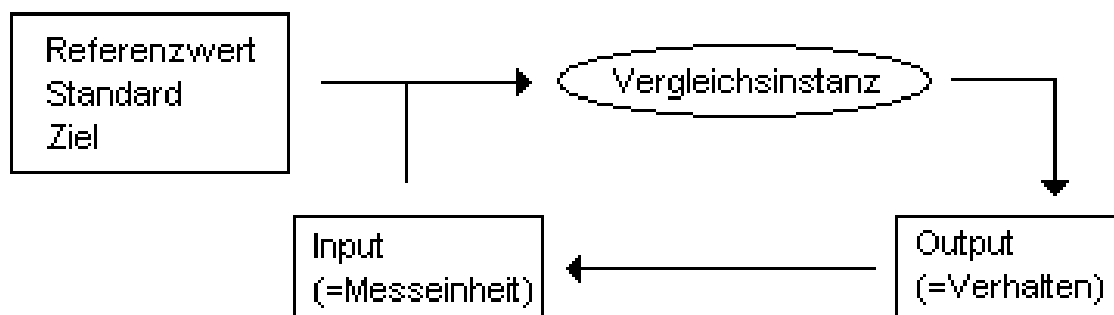
**Abbildung 1:** Schematischer Überblick über die angenommenen direkten (durchgezogene Linie) und indirekten (unterbrochene Linie) Beziehungen

### 3. Theorie

#### 3.1. Selbstregulationstheorie

Auf den folgenden Seiten sollen die für die Arbeit relevanten theoretische Grundlagen erläutert werden. Zuerst wird die Selbstregulationstheorie von Charles Carver und Michael Scheier ausführlich beschrieben.

Der Begriff Selbstregulation wird, selbst in der Fachliteratur, häufig mit dem verwandten Terminus Selbstkontrolle gleichgesetzt. Die vorliegende Arbeit befasst sich allerdings nicht mit dem doch recht abstrakten Begriff der Selbstkontrolle <sup>1</sup> sondern mit einem spezifischen Modell zur Selbstregulation, nämlich der von Charles Carver und Michael Scheier entwickelten Selbstregulationstheorie. Die Theorie fußt auf Wieners Idee der kybernetischen Verhaltenskontrolle (Wiener, 1948). Diese stellt einen Kontrollprozess dar und befasst sich mit der psychologischen Regulation zielgerichteten Verhaltens (Carver & Scheier, 1990). Die Basiseinheit dieser Theorie sind Regelkreise oder Feedback-Prozesse, wie man sie auch in der Medizin, beispielsweise im Rahmen der Regulation der Hormonausschüttung, kennt.

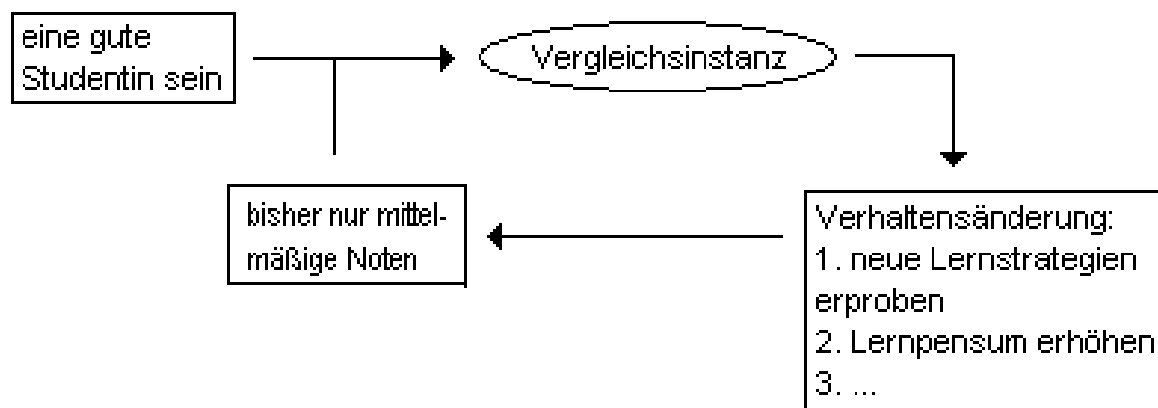


**Abbildung 2:** Schematische Darstellung eines Regelkreises, angepasst nach Carver (Carver & Scheier, 1998)

Betrachtet man zum Beispiel die Schilddrüsenhormone: In der Schilddrüse werden Trijodthyronin (T3) und Thyroxin (T4) produziert und ausgeschüttet. Die Hormonspiegel von T3 und T4 werden im Blut durch Rezeptoren gemessen. Die festgestellten Blutkonzentrationen wiederum bewirken bei niedrigen Spiegeln, vereinfacht erklärt,

<sup>1</sup> McCrae und Löckenhoff (2010) postulierten Selbstkontrolle als spezifische Form der Selbstregulation. Sie tritt auf, wenn eine Entscheidung zwischen zwei konkurrierenden Zielen gefällt werden muss und Impulsivität zugunsten der klügeren, langfristig besseren oder der gesünderen Entscheidung überkommen werden muss (McCrae & Löckenhoff, 2010).

eine vermehrte Ausschüttung durch die Schilddrüse und vice versa (Löffler, 2003). Das Regulationssystem besteht also mindestens aus den Elementen Rezeptor (im Blut, zur Konzentrationsbestimmung) und dem Abgabeorgan (Schilddrüse). Weiterhin muss es aber auch noch eine Instanz geben, welche die Bluthormonspiegel mit einem erstrebenswerten Referenzwert vergleicht. Ähnlich ist das Modell von Carver und Scheier aus den folgenden vier Elementen aufgebaut (siehe Abbildung 2): Input, Referenzwert, Vergleichsinstanz und Output (Carver & Scheier, 1998). Die Input-Funktion wird als Messeinheit verstanden. Sie erkennt den Ist-Zustand. Der festgestellte Ist-Zustand wird nun durch die Vergleichsinstanz mit einem Referenzwert verglichen. Zwei mögliche Situationen können vorliegen: 1. Die Werte weichen voneinander ab oder 2. Die Werte stimmen überein. Abhängig hiervon wird nun reguliert. Dies geschieht durch die Output-Funktion. So wird beispielsweise ein bestimmtes Verhalten entsprechend angepasst wird oder bleibt eben unverändert. Anders als beim oben genannten Beispiel handelt es sich bei den Referenzwerten allerdings nicht um exakt messbare Konzentrationen, sondern vielmehr um abstrakte Ziele oder soziale und kulturelle Standards.



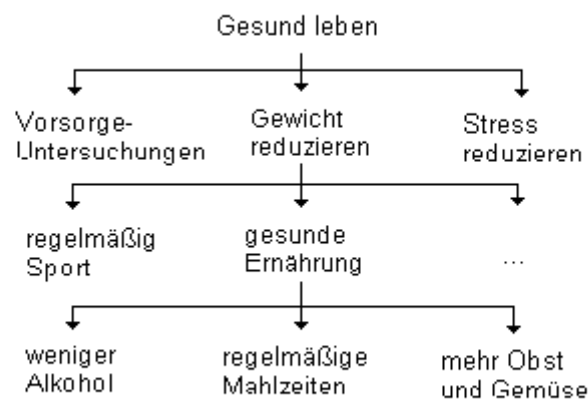
**Abbildung 3:** Regelkreis zum Textbeispiel „eine gute Studentin sein“

Zur Verdeutlichung ein weiteres Beispiel, welches diesmal die Funktionsweise des Selbstregulationssystems nach Carver und Scheier darstellt (siehe Abbildung 3): Eine junge Frau hat das Ziel „eine gute Studentin zu sein“. Um dieses Ziel zu erreichen, muss zuerst der Ist-Zustand festgestellt werden: Wie gut sind die Leistungen bisher? Sind die Noten bereits sehr gut oder gut, wird das Verhalten beibehalten. Hat sie allerdings bis dahin nur mittelmäßige Leistungen erbracht, wird dies zu einer Än-

derung des Verhaltens in einer Art und Weise führen, durch welche sie sich die Verbesserung der Noten verspricht. Beispielsweise könnten neue Lernstrategien ausprobiert oder das Lernpensum erhöht werden.

Das Beispiel macht letztlich deutlich, dass Ziele anregend wirken und Handlungen eine Richtung geben (Pervin, 1982).

Soweit das grundlegende Konstrukt, welches allerdings noch weiterführende Überlegungen zulässt und sogar verlangt. So kann man zwischen negativen Feedback-Mechanismen, durch die ein erstrebenswertes Ziel erreicht werden soll, und positiven Regelkreisen, welche genau gegenteilig die Diskrepanz zwischen dem Ist-Zustand und einem nicht erstrebenswerten Ziel zu vergrößern suchen, unterscheiden. Hier wird der grundlegende Unterschied zur Hormonregulation deutlich: Die Blutkonzentrationen der Hormone sollen sich jederzeit im Referenzbereich befinden. Es würde sich also nach der Auffassung von Carver und Scheier in jedem Fall um einen negativen Regelkreis handeln, da die Diskrepanz zwischen Ist- und Soll-Wert stets verringert werden soll, egal ob der Ist-Wert zu hoch oder zu niedrig ist. Auch in der Psychologie scheinen negative Feedback-Systeme häufiger zu sein, da in positiven Regelkreisen die Distanzierung von einem nicht erstrebenswerten Standard unendlich weit möglich wäre, es also kein Limit gibt.



**Abbildung 4:** Hierarchien von Selbstregulations-Systemen am Beispiel „Gesund leben“

Denkbar allerdings sind positive Funktionen, welche durch negative Regelkreise, im Sinne anderer erstrebenswerter Ziele, kontrolliert werden (McFarland, 1971). Carver und Scheier liefern in ihrem „Handbook of Self-Regulation“ ein gutes Beispiel dafür: Jugendliche versuchen sich durch ihr Verhalten häufig von den Werten und Normen der Elterngeneration zu distanzieren. Allerdings geschieht diese Distanzierung nicht

ungerichtet, sondern durch die Interaktion mit anderen Jugendlichen in Richtung eines im Freundeskreis akzeptierten Standards (Carver, 2004)

Desweiteren ist die hierarchische Organisation mehrerer verwandter Regelkreise möglich (Carver & Scheier, 1990). Übergeordnete Systeme beeinflussen dabei die Referenzwerte, respektive Ziele, untergeordneter Systeme. Beispielsweise könnte der Wunsch „Gesund zu leben“ ein übergeordnetes Ziel sein. Dieses Ziel lässt sich unter anderem durch das untergeordnete Ziel „Gewicht reduzieren“, aber auch durch die Ziele „Vorsorge-Untersuchungen“ und „Stress reduzieren“ erreichen. Ebenso können die Ziele „regelmäßiger Sport“ oder „gesunde Ernährung“ dem übergeordneten Ziel „Gewicht reduzieren“ untergeordnet sein. Ziel-Hierarchien in der Selbstregulation sind in Abbildung 4 beispielhaft dargestellt. Über- und untergeordnete Systeme in Hierarchien arbeiten unabhängig voneinander aber gleichgerichtet. Anders ausgedrückt: Jeder Regelkreis überwacht nur seinen eigenen Input, die resultierenden Verhaltensänderungen aber sind gleichsinnig. In hierarchisch organisierten Regelkreisen fällt außerdem auf, dass die Ziele mit zunehmender Hierarchiestufe abstrakter werden. Carver und Scheier differenzierten daher die verschiedenen Ebenen und nannten sie<sup>2</sup> 1) SystemKonzepte 2) Prinzipien-Kontrolle 3) Programme und 4) Bewegungs-Sequenzen (Carver & Scheier, 1990). Im Allgemeinen sind es dabei Programme, welche als Verhalten wahrgenommen werden. Während auf Ebene der Programme noch Entscheidungen getroffen werden müssen, sind Bewegungs-Sequenzen Automatismen, welche einsetzen, sobald eine Entscheidung auf Ebene der Programme getroffen wurde. Rasmussen stellte zudem fest, dass die Bedeutung eines Zieles für eine Person mit zunehmender Hierarchiestufe ebenfalls zunimmt, da es umso mehr mit dem eigenen Selbstbild verbunden ist (Rasmussen, Wrosch, Scheier, & Carver, 2006).

Weitere Adaptionen der grundlegenden Theorie von Carver und Scheier sind zum Beispiel offene Regelkreise, bei denen Input direkt zu Output führt, ohne dass das Ergebnis, anders als bei geschlossenen Regelkreisen, kontrolliert wird, da bei vorprogrammiertem Output davon ausgegangen wird, das gewünschte Ziel zu erreichen. Außerdem können Betrachtungen zum Einfluss von Störgrößen oder Überlegungen, in wie weit zu schnelle oder verzögerte Reaktionen auf Veränderungen des Inputs das Outcome beeinflussen, angestellt werden (Carver & Scheier, 1998). Da eine Person in der Regel mehrere Ziele auf einmal verfolgt, führte Carver zudem den Be-

---

<sup>2</sup> in absteigender Reihenfolge

griff Prioritätenschlange ein (Carver & Scheier, 2002). Demnach sind Ziele nicht nur hierarchisch sondern auch nach Prioritäten und Zeitplänen geordnet. Anders als in der Hierarchie unterliegt die Prioritätenschlange allerdings einem ständigen Anpassungsprozess und Veränderungen.

Während Selbstregulation im vorliegenden Konstrukt im Sinne einer Charaktereigenschaft, also im weitesten Sinne als „Impulsivität versus Zwänge“, verstanden wird (Carver, 2005) finden sich in der Literatur auch Beispiele anderer Sichtweisen. Zum Beispiel interpretierte Higgins Selbstregulation als Prozess, welcher über Feedback und affektive Reaktionen das Erreichen von Zielen, ermöglicht (Higgins, 1987).

Ein weiteres Konzept, welches dem der Selbstregulation von Carver und Scheier gegenübersteht, wurde von Julius Kuhl entwickelt und befasst sich mit der Handlungskontrolle (Kuhl, 1994; Kuhl, 2000). Handlungskontrolle wird dabei unterteilt in Lage- und Handlungsorientierung. Handlungsorientierung bedeutet die Fähigkeit die affektive Lage durch Handeln zu verändern, während Lageorientierung zur Hemmung des Handelns durch Nachdenken und ungewollte Fixierung auf die affektive Lage führt. Zu negativen Folgen führt Lageorientierung aber per se erst dann, wenn der rechtzeitige Wechsel zur Handlungsorientierung nicht gelingt.

Damit sollen die Ausführungen zur Selbstregulationstheorie von Carver und Scheier abgeschlossen werden. Da die Frage nach dem Einfluss verschiedener Persönlichkeitstypen auf die Fähigkeit zur Selbstregulation eine zentrale Rolle in den vorliegenden Überlegungen einnimmt, soll im nächsten Abschnitt der Begriff Persönlichkeit umfassender besprochen werden.

### **3.2. Persönlichkeit**

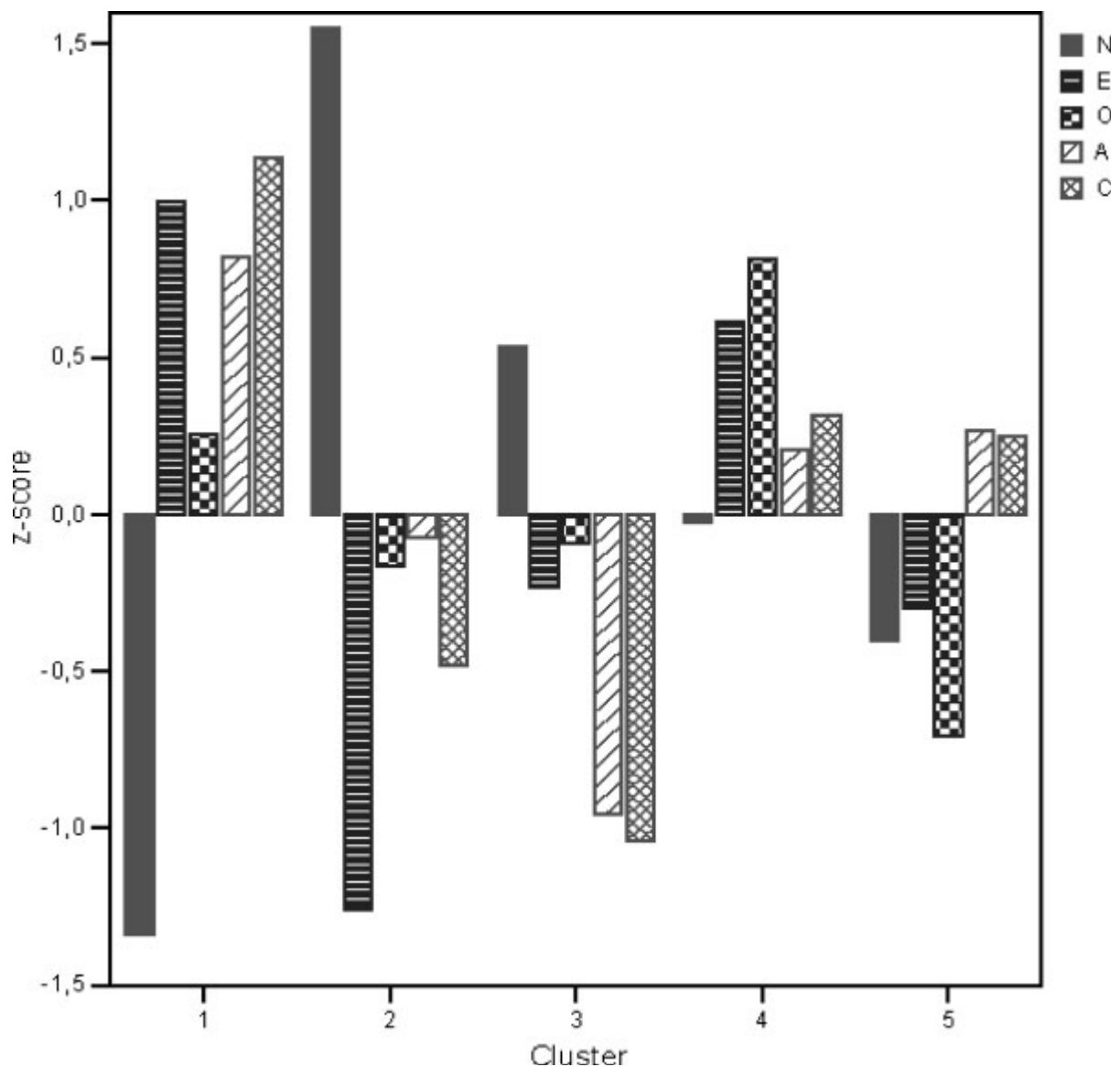
Allport beschrieb Persönlichkeit als dynamische Organisation verschiedener psychologischer Systeme, welche typischen Verhaltensweisen, Gedanken und Gefühle einer Persönlichkeit zugrunde liegen (1961). Eine weitere mögliche Definition gibt Arsendorpf: „Unter der Persönlichkeit eines Menschen wird die Gesamtheit seiner Persönlichkeitseigenschaften verstanden: die individuellen Besonderheiten in der körperlichen Erscheinung und in Regelmäßigkeiten des Verhaltens und Erlebens“ (Arsendorpf, 2009). Der Begriff Persönlichkeit dient also vor allem dazu, Beständigkeit im Verhalten, Denken und Fühlen, welche dem Inneren einer Person entspringen, zu vermitteln. Oder anders formuliert: Die Erwartung, das Wesen eines Men-

schen durch nur einige herausragende Charakteristika umfassend beschreiben zu können, liegt der Persönlichkeitsforschung zu Grunde (Carsten Wrosch & Scheier, 2003). In der Persönlichkeitspsychologie lassen sich dabei verschiedene Betrachtungsweisen unterscheiden.

Zum einen ein Konzept, welches sich prinzipiell mit den Unterschieden zwischen verschiedenen Individuen innerhalb einer Persönlichkeitsdimension beschäftigt. Ein typischer Vertreter dieser Auffassung war Eysenck. Er postulierte genetisch bedingte Unterschiede zwischen Personen, welche sich durch drei Faktoren erfassen ließen: Neurotizismus (Stabilität vs. Labilität), Introversion vs. Extraversion und Psychotizismus. Das Persönlichkeitsmodell von Eysenck wurde zugunsten des Big Five Modells mittlerweile weitestgehend verlassen. Dieses geht auf Tupes und Cristal zurück (Tupes & Christal, 1992) und geht von der Existenz relativ statischer und unabhängiger Charakterzüge aus. Die fünf Dimensionen reifen in der Jugend und bleiben dann beim Erwachsenen relativ stabil. Das Modell basiert auf dem lexikalischen Ansatz, bei dem durch Faktorenanalyse fünf Faktoren, die durch ihre individuelle Ausprägung die Beschreibung jeder Persönlichkeit ermöglichen sollen, ermittelt wurden. Neurotizismus (N) unterscheidet in seiner Ausprägung zwischen emotionaler Robustheit bzw. Empfindsamkeit. Die zweite Dimension Extraversion (E) beschreibt gesellige, freundliche, unternehmungslustige und aktive Menschen. Der dritte Faktor ist Offenheit für neue Erfahrungen (O). Verträglichkeit (A) das vierte Merkmal, ist in seiner höchsten Merkmalsausprägung dem Altruismus gleichzusetzen. Die letzte Dimension ist Gewissenhaftigkeit (C). Während Extraversion eine starke emotionale und motivationale Reaktivität bezüglich Belohnung aufweist, gilt dasselbe bezüglich Bestrafung für die Dimension Neurotizismus. Gewissenhaftigkeit dient in diesem Konstrukt als Modulator zwischen diesen beiden Reaktionstendenzen (van Egeren, 2009, McCrae, 2010 #158).

Dem ersten Ansatz steht die zweite Herangehensweise gegenüber, welche im Gegensatz dazu die unterschiedliche Organisation verschiedener Dimensionen innerhalb eines Individuums untersucht. In diesem Ansatz steht also die Person im Zentrum der Betrachtungen, während es beim Big-Five-Modell die Variable, beziehungsweise Dimension, ist. Es wurden die Persönlichkeitsprototypen resilient, überkontrolliert und unterkontrolliert entwickelt. Resiliente Persönlichkeiten sind gut angepasst, ihre Neurotizismuswerte sind niedriger als der Durchschnitt während die Werte in den anderen vier Dimensionen eher überdurchschnittlich oder intermediär positiv ausge-

prägt sind. Konträr dazu sind die Neurotizismuswerte bei überkontrollierten Persönlichkeitstypen hoch und die Extraversion niedrig. Unterkontrollierte haben niedrige Merkmalsausprägungen in den Dimensionen Gewissenhaftigkeit und Verträglichkeit. Seit einigen Jahren wird außerdem die Erweiterung des Modells um zwei weitere Prototypen (zuversichtlich und reserviert) diskutiert (Herzberg & Roth, 2006), wobei der Prototyp „zuversichtlich“ am ehesten durch hoch positive Werte für Offenheit und Extraversion charakterisiert wird und reservierte Persönlichkeiten vor allem durch unterdurchschnittliche Offenheit auffallen (siehe auch Abbildung 5).



**Abbildung 5:** z-Werte für die fünf Persönlichkeitsprototypen. 1: resilient 2: überkontrolliert 3: unterkontrolliert 4: zuversichtlich 5: reserviert (Herzberg & Roth, 2006)



Die Unterscheidung der Persönlichkeitsprototypen scheint dem Big Five Modell überlegen, da dieses als variablenzentriertes Modell zwei große Nachteile aufweist (Carsten Wrosch & Scheier, 2003):

Einerseits ist es nicht eindeutig belegt, dass alle Persönlichkeitseigenschaften, welche von Interesse für die Forschung sein könnten, eingeschlossen sind.

Andererseits ist ein Informationsverlust bei der Zusammenfassung der Persönlichkeitsfacetten zu Dimensionen wahrscheinlich.

Nachdem nun auch die Grundlagen der Persönlichkeitstheorie beschrieben wurden, soll im nächsten Abschnitt ein Überblick über die bisher bekannten Zusammenhänge zwischen Selbstregulation und Persönlichkeit gegeben werden.

### **Persönlichkeit und Selbst-Regulation**

Van Egeren (2009) kritisiert in seiner Arbeit, dass durch das Big Five Modell nicht erklärt werden kann, wie Persönlichkeitsdimensionen unabhängig voneinander zusammen arbeiten können. Er schlägt deshalb vor, dass Selbstregulationsmechanismen in die globalen Persönlichkeitsmerkmale integriert werden (van Egeren, 2009). So sähen viele Psychologen die „menschliche Persönlichkeit als ein sich selbst-regulierendes System, in welchem mehrere Bestandteile stimmig, obgleich zum Teil widersprüchlich, miteinander interagieren, um spezifische Ergebnisse im Verhalten zu erzielen“ (p. 93). Er empfiehlt die Annahme, dass jede der Big Five Dimensionen einen bestimmten Bestandteil der Selbst-Regulation repräsentiert. Er lehnt sich dabei unter anderem an Gray's Modell (s.u.) und an die Erkenntnisse von Carver und Scheier (s.o.) an.

Gray schlug als weiteres Modell die Einteilung in die Dimensionen Ängstlichkeit und Impulsivität vor (Gray, 1970, 1972, 1981). Er postulierte in diesem Zusammenhang die Systeme BIS (Behavioural Inhibition System<sup>3</sup>) und BAS (Behavioural Approach System<sup>4</sup>) sowie FFS (Fight/Flight System<sup>5</sup>). BIS reagiert auf konditionierte Stimuli, welche mit der Erwartung einer Strafe oder fehlender Belohnung assoziiert werden. In einer neueren Version wird BIS zudem in Zusammenhang gebracht mit unkonditionierten neuen Reizen, insbesondere solche hoher Intensität (Corr, 1995).

---

<sup>3</sup> frei übersetzt: Verhaltenshemmsystem

<sup>4</sup> frei übersetzt: Verhaltensaktivierungssystem; unterteilt in BASD (BAS-Drive), BASF (BAS-Fun Seeking), BASR (BAS-Reward Responsiveness)

<sup>5</sup> übersetzt: Kampf/Flucht System

Typische Emotionen im Zusammenhang mit BIS sind Unruhe und Besorgnis. Somit stehen ausgeprägte Reaktion und Sensitivität von BIS in Zusammenhang mit der von Gray vorgeschlagenen Persönlichkeitsdimension Ängstlichkeit. Es werden zudem starke Zusammenhänge zwischen hohen BIS-Aktivitäten und Angststörungen (Fowles, 1988) sowie geringen BIS-Aktivitäten und primären Psychopathien (Newman, MacCoon, Vaughn, & Sadeh, 2005) beschrieben.

BAS reagiert im Gegensatz zu BIS auf konditionierte Stimuli, welche eine Belohnung oder das Ende einer Strafe in Aussicht stellen. Es ist eng verknüpft mit den Emotionen Hoffnung und Glück und spiegelt sich in seiner stärksten Ausprägung in der Dimension Impulsivität wider. Impulsivität wiederum ist eng verknüpft mit Neurotizismus, Extraversion und Gewissenhaftigkeit (McCrae & Löckenhoff, 2010). In Bezug auf BAS zeigten sich Assoziationen zwischen sehr hohen BAS-Leveln und Störungen der Impulskontrolle (Wallace, Newman, & Bachorowski, 1991), bipolaren Störungen (Depue & Iacono, 1989) und Aufmerksamkeits-Defizit-Hyperaktivitäts-Syndrom (Mitchell & Nelson-Gray, 2006) sowie sekundären Psychopathien (Newman, et al., 2005).

Betrachtet man Gray's BIS/BAS-System nun auf der Grundlage der von Carver und Scheier (s.o.) entwickelten Selbstregulationstheorie, so stünden hohe Ausprägungen an BIS-Aktivität am ehesten für gehemmte Persönlichkeiten mit nur bedingt adäquaten Regulationsfähigkeiten, während nur geringe BIS-Aktivitäten am ehesten für gute Selbstregulationsfähigkeiten sprächen. Vice Versa gilt dies für BAS.

Gray selbst ordnete seine Dimensionen als 30° Rotation in Eysencks System ein. Neurotizismus wäre demnach die kombinierte Aktivität von BIS und BAS, während Extraversion typischerweise eine hohe BAS- und geringe BIS-Aktivität beinhaltet. Oder anders formuliert: BIS zeichnet sich durch hohe Neurotizismus- und niedrige Extraversion- und Psychotizismus-Werte aus, während BAS gekennzeichnet ist durch hohe Werte in allen drei Dimensionen (Gray, 1987). Auch Jorm et al. versuchten die Selbstregulationsprinzipien, beruhend auf Gray's Modell in das Big Five Modell zu integrieren (Jorm, et al., 1999). Sie fanden die höchsten Korrelationen von BIS mit Ängstlichkeit, negativem Affekt, negativem Temperament, Vermeidung von Schaden und Abhängigkeit von Belohnung. Dabei überrascht vor allem der Zusammenhang zwischen BIS und Abhängigkeit von Belohnung. BIS misst demnach ihrer Meinung nach am ehesten einen Persönlichkeitssuperfaktor aus Neurotizismus und negativem Affekt. BAS wiederum korrelierte am höchsten mit Extraversion, positivem

Affekt und positivem Temperament, was Jorm et al. zu der Annahme eines Extraversion/pos. Affekt Superfaktors veranlasste, welcher über BAS gemessen werden kann. Die Bestätigung ihrer These sahen die Autoren in der Tatsache, dass BIS und BAS sich jeweils in geringeren Ausprägungen bei Älteren fand, ebenso wie dies auch für Neurotizismus und Extraversion durch Eysenck (Eysenck, Eysenck, & Barrett, 1985) gefunden wurde.

Heubeck et al. veröffentlichten 1998 eine, mit Hilfe der BIS/BAS-Skalen von Carver und White, durchgeführte Studie, in welcher dieser Zusammenhang jedoch nicht nachgewiesen werden konnte (Heubeck, Ross, & Cologon, 1998). Andere Arbeiten hingegen fanden Zusammenhänge zwischen BIS und Neurotizismus sowie BAS und Extraversion (Diaz, 1993; Gomez, Cooper, & Gomez, 2000; Jorm, et al., 1999). Smits und Boeck fanden zudem positive Zusammenhänge zwischen der Big Five Dimension Verträglichkeit und BIS sowie negative Zusammenhänge zwischen Verträglichkeit und BASD sowie Gewissenhaftigkeit und BASF (Smits & Boeck, 2006).

Auf FFS soll hier nicht näher eingegangen werden, da es in den weiteren Betrachtungen der Arbeit keine Rolle einnimmt.

In ihrer Arbeit von 2008 beklagten Amodio et al. die Uneinigkeit in der Literatur bezüglich des BIS-Konzepts. Während BAS stets als aktives System bewertet wird, welches entweder aktiv auf ein erstrebenswertes Ziel hinarbeitet oder zur aktiven Abwendung von einem nicht erstrebenswerten Ziel führt, wäre unklar, ob BIS in aktiver oder passiver Form zur Verhaltenshemmung führt (Amodio, Master, Yee, & Taylor, 2008). Ihrer Ansicht nach ist BIS am ehesten mit der Unterbrechung einer laufenden Handlung assoziiert, nicht mit typischen Vermeidungs-Verhalten.

In seiner Arbeit zum kybernetischen Persönlichkeitsmodell (van Egeren, 2009), welche zu Beginn dieses Abschnittes vorgestellt wurde, verknüpft der Autor Extraversion mit einer erhöhten Sensitivität für Belohnung und damit mit dem von Gray postulierten BAS. Dies deckt sich mit den Ergebnissen einer Untersuchung von Heller et al, welche zeigte, dass Annährungsziele mit höherer Extraversion verknüpft sind und darüber zu einer größeren Lebenszufriedenheit und höherem positiven Affekt führen, während negative Affekte minimiert werden (Heller, Komar, & Lee, 2007). Laut Smits und Boeck könne BAS Extraversion voraussagen, da Extraversion Zugänglichkeit impliziert (Smits & Boeck, 2006).

Neurotizismus hingegen ist, aufgrund der typischen Neigung zu negativen Affekten, welche unzureichende Fortschritte in Bezug auf ein gesetztes Ziel anzeigen (Carver

& Scheier, 1990), eher in Verbindung mit Verhaltenshemmung (BIS) zu sehen (Carver & White, 1994; Smits & Boeck, 2006; van Egeren, 2009). McCrae und Löckenhoff (2010) schreiben zu diesem Zusammenhang: „Selbstregulation ist insgesamt einfacher für Personen mit geringen Neurotizismus-Ausprägungen“ (McCrae & Löckenhoff, 2010), p. 156). Gewissenhaftigkeit konzentriert sich auf die Vermeidung von Fehlern und ist somit mit adaptivem Verhalten verbunden. Gewissenhafte Personen zeichnen sich aus durch die zielorientierte Kontrolle von Verhalten, was nach Meinung von Murray und Kochanska (2002) bedeutet, dominante Verhaltensweisen, sofern es die Situation erfordert, zu unterdrücken und durch angepasstes Verhalten zu ersetzen (Murray & Kochanska, 2002). In seiner Arbeit von 2006 bezeichnet Hoyle Gewissenhaftigkeit als die am offensichtlichsten mit Selbstregulation verbundene Persönlichkeits-Dimension. Auch er beschreibt den Zusammenhang zwischen hohen Ausprägungen von Gewissenhaftigkeit und Verhaltenshemmung (Hoyle, 2006). Offenheit für neue Erfahrungen verknüpft van Egeren mit der von ihm postulierten Selbstregulationskomponente S-O (2009). Gemeint ist dabei die Fähigkeit Personen mit hoher Ausprägung von O Voraussagen zu den Folgen eines bestimmten Verhaltens zu machen und Ergebnisse antizipieren zu können. Die Dimension Verträglichkeit dient in van Egerens Konstrukt dazu soziale Verbindungen zu erleichtern.

Das oben beschriebene System zur Selbstregulation von Carver und Scheier beinhaltet im Rahmen des Feedback-Prozesses als ein wichtiges Element die Input-Funktion, welche den Ist-Zustand des Systems erfasst. Es scheint also wichtig, wie gut (i.S. realistisch, wahrheitsgetreu) der Ist-Zustand registriert wird. Hier besteht ein weiterer Zusammenhang zur Persönlichkeit, denn während Neurotizismus eher mit Nachdenklichkeit<sup>6</sup> verbunden ist, wurden Zusammenhänge zwischen Reflexion und Offenheit für neue Erfahrungen festgestellt (Trapnell & Campbell, 1999).

Auch in Bezug auf die Einteilung in Persönlichkeitsprototypen lassen sich Zusammenhängen zu den Mechanismen der Selbstregulation finden. Überkontrollierte neigen, als eher inhibierte Persönlichkeitstypen, typischerweise zu Verhaltenshemmung, um Bestrafung und negative Affekte zu vermeiden. Unterkontrollierte Persönlichkeits-typen hingegen stehen in starkem Zusammenhang mit Impulsivität. Sie geben Versuchungen schnell nach (McCrae & Löckenhoff, 2010).

---

<sup>6</sup> Rumination, oder auch: Gedankenkreisen, siehe auch S. 31

Eine Übersicht über die wichtigsten Studien zum Thema Selbstregulation und Persönlichkeit findet sich in der Arbeit von McCrae und Löckenhoff (2010). Eine Adaptation und Erweiterung der Tabelle ist in den Anlagen zu finden (Tabelle 23).

Die Ausführungen zum Zusammenhang zwischen Persönlichkeit und Selbstregulation an dieser Stelle beendet werden. Es handelt sich dabei jedoch ausdrücklich um eine, soweit für die Arbeit erforderliche, Übersicht der Literatur und nicht um eine abschließende Darstellung aller bisher gefundenen Zusammenhänge.

Die Begriffe Wohlbefinden, Gesundheit, Stimmung und Affekt spielen in den Betrachtungen der vorliegenden Arbeit eine ebenso wichtige Rolle wie Selbstregulation und Persönlichkeit und sollen deshalb im nächsten Abschnitt definiert und differenziert werden.

### **3.3. Differenzierung: Gesundheit, physisches und psychologisches Wohlbefinden, Stimmung und Affekt**

Der Begriff Gesundheit wird durch die Weltgesundheitsorganisation als „Zustand des vollständigen körperlichen, geistigen und sozialen Wohlergehens und nicht nur das Fehlen von Krankheit oder Gebrechen“ definiert (WHO, 1946). Es lohnt allerdings für die vorliegenden Untersuchungen zwischen psychischem und physischem Wohlbefinden (Gesundheit im engerem Sinne) zu unterscheiden und beide Begriffe genauer zu definieren.

#### *Physisches Wohlbefinden*

Physisches Wohlbefinden wird in dieser Arbeit mit körperlicher Gesundheit gleichgesetzt, worunter, entgegen der WHO-Definition (s.o.), vor allem die Abwesenheit von Krankheiten verstanden wird.

#### *Psychologisches Wohlbefinden*

Oft wird psychologisches Wohlbefinden fälschlicherweise mit geistiger Gesundheit in Verbindung gebracht. Davon soll hier explizit Abstand genommen werden. Es wird deshalb an Stelle des Begriffes psychologisches Wohlbefinden hier der Begriff subjektives Wohlbefinden (SWB) verwendet, welcher stärker abhängig von der Stimmung und somit weniger stabil über die Zeit als psychologisches Wohlbefinden ist.

Näherliegend ist, in Bezug auf die vorliegende Arbeit, die Annahme, Wohlbefinden sei gleichzusetzen mit Glücksgefühl, heute auch beschrieben als hedonistisches<sup>7</sup> Wohlbefinden. Frühe Messinstrumente zum psychischen Wohlbefinden befassten

---

<sup>7</sup> von Hedonismus = Streben nach Genuss

sich in der Regel ausschließlich mit der Frage nach dem Glück. Sei es nun die Frage, ob eine Person „sehr glücklich“, „recht glücklich“ oder „nicht allzu glücklich“ ist (Gurin, Veroff, & Feld, 1960). Oder der bereits 1969 von Bradburn erfolgte Versuch Glück, der Idee folgend, das Verhältnis von positiven minus negativen Erfahrungen sei ausschlaggebend, zu messen (Bradburn, 1969). Andere Ansätze (Andrews & Withey, 1976; Brickman, Coates, & Janoff-Bulmann, 1978; Campbell, 1976) sahen neben Glücksgefühl noch weitere Faktoren, z.B. Job, Partnerschaft, Vermögen, subjektive Gesundheit usw., als Einfluss auf Wohlbefinden an. Anders als zu erwarten, zeigte allerdings eine Studie von 1976, dass nur ein geringer Anteil an Lebenszufriedenheit über demografische Faktoren, wie oben beschrieben, erklärbar war (Campbell, 1976). Ein weiteres Modell schlug Cantril (1965) vor: Er erfragte die Definition eines für die betreffende Person subjektiv besten und schlechtesten Lebens und bat anschließend darum, das tatsächliche Leben in Bezug dazu einzuordnen (Cantril, 1965). Wilson (1967) wiederum erklärt, dass Glücksgefühl vor allem auf der erfolgreichen Interaktion mit Menschen beruhe (Wilson, 1967). Brickmann hat die Anpassungs-Höhe als Grundlage für die AL<sup>8</sup>-Theorie verwendet und postuliert in seiner Arbeit mit Campbell von 1971, dass nicht die absolute Höhe eines Reizes, sondern stattdessen der Vergleich der aktuellen Reizhöhe mit bereits zuvor erfahrenen Reizlevels die Wahrnehmung der Reizung maßgeblich beeinflusst (Brickman & Campbell, 1971).

Später wurde die Einteilung des subjektiven Wohlbefindens in eine affektive Dimension (positiver Affekt, negativer Affekt, Balance zwischen beiden) und eine kognitive Dimension (Lebenszufriedenheit) vorgeschlagen (DeNeve & Cooper, 1998).

Miquelon (Miquelon & Vallerand, 2008) wiederum beschreibt in seiner Arbeit von 2008 zwei unterschiedliche Arten von Wohlbefinden. Zum einen den hedonistischen Ansatz, in welchem nur das Ergebnis von Interesse ist und dem die Begriffe Glücksgefühl und Stimmung zugeordnet sind. Zum anderen Selbst-Verwirklichung, welche einen eudaimonischen<sup>9</sup> Ansatz verfolgt. Es handelt sich dabei um die lebenslange Suche nach Verwirklichung des Selbst mit Fokus auf den Lebensinhalt und Prozesse, die zu einem guten Leben führen.

Eine dem eudaimonischen Ansatz von Miquelon ähnliche Auffassung vertritt Carol D. Ryff. Sie hat in Ihrer Arbeit von 1989 die bis dato fehlende bzw. uneindeutige Defini-

---

<sup>8</sup> AL – adaptation level

<sup>9</sup> von Eudaimonie (philosophisch): das Gedeihen oder Gelingen der Lebensführung

tion des Begriffes Wohlbefinden bemängelt (Ryff, 1989). Da Wohlbefinden aber auch nach Ryffs Auffassung aus mehr als nur Glücksgefühl besteht, hat sie in der Zusammenschau einiger der oben genannten Theorien folgende Dimensionen für Wohlbefinden zusammengestellt.

#### *Autonomie (Ryff-A)*

Menschen mit hoher Autonomie suchen nicht die Bestätigung anderer, sondern beurteilen ihre eigene Person internal nach persönlichen Standards.

#### *Herrschaft über die Umgebung (Ryff-EM)*

Hierrunter versteht Ryff die Fähigkeit eines Individuums, sich die Umwelt nach den eigenen Vorstellungen und psychischen Bedingungen zu gestalten.

#### *Wachstum als Person (Ryff-PG)*

Unter dem Wachstum als Person versteht Ryff die anhaltende Entwicklung der Fähigkeit als Persönlichkeit zu wachsen und zu gedeihen. Personen mit hohen Merkmalsausprägungen haben das Gefühl sich und ihr Verhalten stets weiterzuentwickeln. Sie sind prinzipiell offen für neue Erfahrungen.

Alle Dimensionen zusammengenommen begünstigen das „Funktionieren“ und das Wohlbefinden einer Person.

#### *Positive Beziehungen (Ryff-PR)*

Die Fähigkeit zu lieben ist eine zentrale Komponente dieser Dimension.

Soziale Kontakte verstärken zudem das Zugehörigkeitsgefühl und tragen damit zum subjektiven Wohlbefinden bei (Diener & Seligmann, 2002).

#### *Lebensinhalt (Ryff-PL)*

Grundlegend für die Aufnahme dieser Dimension in die Liste ist die Annahme, dass Ziele dem Leben Richtung und Bedeutung geben (siehe auch (Pervin, 1982)).

#### *Selbst-Akzeptanz (Ryff-SA)*

Als zentraler Bestandteil mentaler Gesundheit, optimaler Funktion, Selbstverwirklichung und Reife bedeuten hohe Ausprägungen dieses Merkmals, dass eine Person eine grundsätzlich positive Einstellung zum eigenen Selbst hat. Sie akzeptiert gute und schlechte Eigenschaften an sich.

2005 schlug Dierendonck zudem die Erweiterung dieser sechs Dimension um die Dimension „Spiritualität“ vor. Er will Spiritualität dabei verstanden wissen als „das Erleben des harmonischen Seins“ und bezieht sich auf vorangegangene Untersuchungen zu diesem Thema, welche Spiritualität als Leben mit der inneren Wahrheit

sehen, um positive Einstellungen und Beziehungen zu entwickeln (Dierendonck, 2005).

### *Stimmung und Affekt*

Es ist sinnvoll in diesem Zusammenhang auch die Begriffe Stimmung und Affekt genauer zu klären. Ein Synonym für Stimmung in der Psychologie ist der landläufige Begriff Laune. Einen wesentlichen Einfluss auf die Stimmung haben positive und negative Affekte, welche als Gemütsregungen<sup>10</sup>, verstanden werden sollen. Laut Costa und McCrae erweckt die Bezeichnung positive und negative Affekte den Anschein, beide seien gegensätzlicher Natur und demnach negativ korreliert (Costa & McCrae, 1980). Jedoch waren bereits in Bradburns Arbeit von 1969 positive und negative Affekte nicht negativ korreliert, sondern unabhängig voneinander. Beide Affekte scheinen demnach einen Einfluss auf das subjektive Glücksempfinden zu haben (Bradburn, 1969).

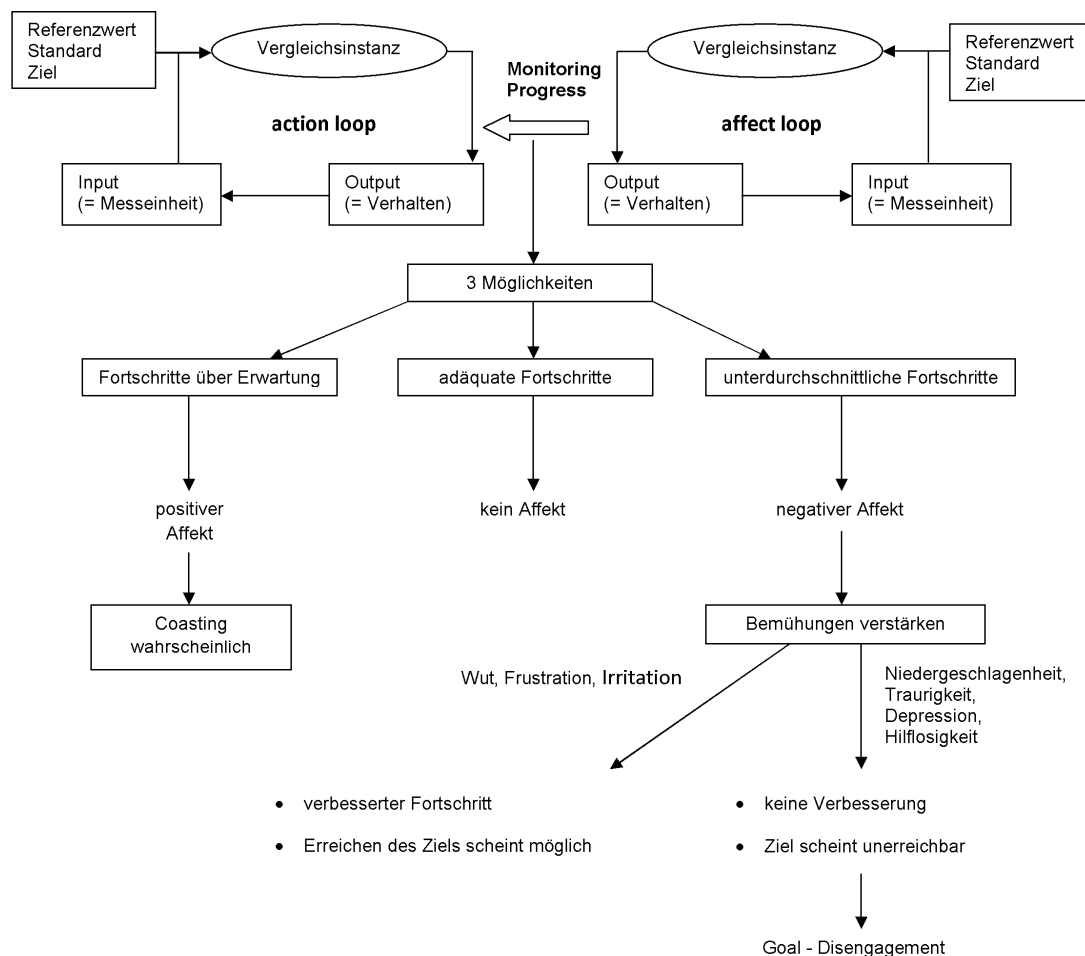
Emotionen ermöglichen es, Reize und ihre Relevanz für das Erreichen eines Ziels zu beurteilen. Carver postuliert in diesem Zusammenhang ein zweites, affektives Selbstregulationssystem, welches die Fortschritte bezüglich der Annäherung an ein gesetztes Ziel überwacht, und bezeichnete dieses System als Meta-Monitor oder affect loop (Carver & Scheier, 1990). Eine schematische Darstellung der Annahmen Carvers zum Zusammenhang zwischen Selbstregulation und Affekt findet sich in Abbildung 6. Negative Emotionen entstehen, wenn nur unzureichende Fortschritte, auf dem Weg ein Ziel zu erreichen, vorliegen. Positive Affekte hingegen treten auf, wenn man sich auf einem guten Weg befindet ein Ziel zu erreichen. Es zählt dabei jedoch neben dem Progress bezüglich eines Zieles auch die subjektive Wahrnehmung desselben und die Einschätzung, ob der gemessene Fortschritt, verglichen mit dem Referenzwert, ausreichend ist. Diskrepanzen bei negativen Feedback-Prozessen führen zu Emotionen, welche von Erhebung bis Depression reichen, während Diskrepanzen im Rahmen positiver Feedback-Prozesse Emotionen von Angst bis Erleichterung auslösen können (Carver & Scheier, 2001). Der Referenzwert kann dabei durch die Umwelt, die Person selbst oder durch soziale Vergleiche festgelegt werden. Ist der im affect loop festgelegte Referenzwert zu hoch, sind negative Emotionen häufig und positive Emotionen selten (Carver & Scheier, 1990). Zudem scheint es wahrscheinlich, dass der affektive Effekt umso größer ist, je abstrakter das Ziel ist, dessen Fort-

---

<sup>10</sup> Synonym: Emotion



schritt überwacht wird, da abstraktere Ziele stärker mit dem idealen Selbstbild verbunden sind (s.o.). Positive Affekte führen laut Carver dazu, dass man sich zunächst etwas treiben lässt. Carver bezeichnet dies als Coasting. Ursache dafür ist, dass auch ein positiver Affekt letztlich ein Zeichen für eine Diskrepanz ist, welche verringert werden soll (Carver, 2004). Zudem ermöglicht dieser Umstand, einen leichteren Übergang zu einem alternativen Ziel ohne affektive Nachteile (Carver & Scheier, 1990, Carver, 2004 #13).



**Abbildung 6:** Abbildung zum Zusammenhang zwischen Selbstregulation und Affekt

In der Folge des Coastings ebbt positiver Affekt schnell wieder ab. Auch die Zeitspanne über die der Fortschritt in Bezug auf ein Ziel gemessen wird ist wichtig. Sehr lange Überwachungszeitspannen können so unter Umständen dazu führen, dass Schwankungen ausgeglichen werden, jedoch eventuell auch die erstrebte Konse-

quenz (Verhaltensänderung) verspätet oder fehlgeleitet sein kann. Sehr kurze Zeitspannen wiederum führen zu schnellen Reaktionen, welche jedoch häufig überschießend ausfallen. Dies erklärt, warum Menschen sich in ihrer emotionalen Stabilität unterscheiden (Choleriker vs. Phlegmatiker) (Carver & Scheier, 1990).

Emotionen spielen somit zwei wichtige Rollen im Rahmen selbstregulativer Prozesse. Sie dienen einerseits der Motivation und Evaluation (Feedback bzgl. Verhalten (Baumeister, Vohs, DeWall, & Zhang, 2007)) (van Egeren, 2009, Simon, 1967 #178) sowie andererseits als Anreiz, die Rangfolge von Zielen zu überarbeiten (Simon, 1967, Carver, 2002 #9). Während in der Regel von einem unidimensionalen affektiven System ausgegangen wird, schlägt Carver auf der Grundlage seiner Untersuchungen zudem ein System mit zwei bipolaren affektiven Dimensionen vor. Eine Dimension steht dabei in Verbindung mit Annährungszielen und führt bei gutem Progress zu Stolz und bei schlechtem Progress zu Depression. Die zweite Dimension überwacht Vermeidungsziele (= Anti-Goals) und hat die Endpunkte Angst und Erleichterung. Dieses System ermöglicht laut Carver eine simultane Regulation von Verhalten und Emotion und erlaubt eine schnelle Anpassung des Verhaltens bei minimaler Schwankungsbreite (Carver, 2006).

Der Begriff emotionale Intelligenz, welcher wiederholt in der Literatur zu finden ist, beinhaltet vier Entitäten: Emotionen wahrnehmen, Emotionen nutzen um Denkvorgänge zu vereinfachen, Emotionen verstehen und Emotionen regulieren (Mayer & Salovey, 1997). Da Emotionen der Kommunikation und sozialen Funktionen dienen (Kettner & Haidt, 2001), untersuchten Lopes und Salovey (2005) den Zusammenhang zwischen der Fähigkeit zur Regulierung von Emotionen und der Qualität sozialer Interaktionen. Sie konnten in ihrer Arbeit die These bestätigen, dass die bessere Fähigkeit zur Regulierung von Emotionen ein besserer Indikator für die Qualität sozialer Interaktionen ist, als die Big Five Dimensionen (Lopes, Salovey, Cote, Beers, & Petty, 2005).

Tice äußerte sich 2009 zu den Funktionen von Emotionen. Angst führt in der Regel zu Flucht und sichert somit das Überleben. Zudem leisten Emotionen einen Beitrag zum Lernen, da der Lerneffekt bei Erfahrungen, welche mit einer emotionalen Reaktion verknüpft sind, größer ist. Dies geschieht über drei Mechanismen. Zum einen wird die Empfindung von Belohnung und Strafe verstärkt. Zum anderen wird die kognitive Reflexion und widersprüchliches Denken durch Emotionen stimuliert. Entschei-

dungen bezüglich des Verhaltens werden demnach auf Basis des zu erwartenden emotionalen Effekts getroffen (Tice, 2009).

Da das subjektive Wohlbefinden, wie die Persönlichkeitsstruktur, über das Leben relativ stabil bleibt (Diener & Lucas, 1999), liegt es nahe, dass subjektives Wohlbefinden und Persönlichkeit in einem engen Zusammenhang stehen (Dierendonck, 2005). Welche diesbezüglichen Zusammenhänge in der Literatur bisher erfasst sind, soll im folgenden Abschnitt aufgeführt werden.

### **Persönlichkeit und Affekt/Stimmung/Wohlbefinden**

Die Ausprägung von Extraversion und Neurotizismus hat sowohl einen Einfluss auf das Erleben positiver und negativer Affekte als auch auf die Angaben zum Glücksgefühl. Diese Angaben beruhen dabei nicht primär auf den erlebten Affekten, sondern sind damit zu begründen, dass extravertierte Persönlichkeiten anpassungsfähiger und damit glücklicher sind (Costa & McCrae, 1980). Die Autoren der eben genannten Studie gehen sogar so weit zu behaupten „Kennt man die Position einer Person bezüglich dieser beiden Persönlichkeitsdimensionen (Neurotizismus und Extraversion), erlaubt dies eine Aussage darüber, wie glücklich diese Person zehn Jahre später sein wird.“ (p. 675). Glücksgefühl ist ihrer Ansicht nach assoziiert mit Geselligkeit und Aktivität und negativ verknüpft mit Impulsivität und Emotionalität, während unglücklich Personen Zeichen von Psychopathologie und Neurotizismus zeigten. Höhere Neurotizismus-Werte waren auch in einer Studie von 2007 mit einer Zunahme an negativen Affekten sowie einem Rückgang von positivem Affekt und Lebenszufriedenheit verbunden, während Extraversion im Gegenzug mit positivem Affekt und höherer Lebenszufriedenheit in Verbindung stand (Heller, et al., 2007). Auch Watson et al. (1988) beschrieben den Zusammenhang zwischen positivem Affekt und Extraversion sowie negativem Affekt und Neurotizismus (Watson, Clark, & Tellegen, 1988). DeNeve und Cooper haben ebenfalls den Einfluss der Big Five Persönlichkeitsdimensionen auf das subjektive Wohlbefinden untersucht. Die Autoren fanden heraus, dass emotionale Stabilität, als positiver Gegenpol zum Neurotizismus, die besten Vorhersagen bezüglich der Angaben zum negativem Affekt und Zufriedenheit mit dem Leben erlaubt, während Extraversion die Dimension mit der höchsten Aussagekraft bezüglich der positiven Affekte ist (DeNeve & Cooper, 1998). Zu ähnlichen Ergebnissen kam Librán (2006): Neurotizismus zeigte die beste Vorhersagekraft für

Ausgeglichenheit (die Affekte betreffend), subjektives Wohlbefinden und Zufriedenheit mit dem Leben. Die Ergebnisse der Studie legen nahe, dass hohe Neurotizismus-Ausprägungen zu einem geringer empfundenen subjektiven Wohlbefinden führen. Im Gegensatz dazu werden Extravertierte, aufgrund ihrer besseren sozialen Fähigkeiten und höheren Kooperativität zu glücklicheren Menschen erklärt (Librán, 2006). Anders als in den bisher genannten Studien fand Marrero Quevedo (2011) jedoch heraus, dass die Neurotizismus-Facetten Vulnerabilität und Impulsivität stärker mit positivem Affekt verknüpft sind, als mit negativem (Marrero Quevedo & Abella, 2011).

In einer weiteren Studie fanden McCrae und Costa zudem heraus, dass Offenheit für Erfahrungen in Zusammenhang mit sowohl positiven als auch negativen Affekten steht (McCrae & Costa, 1991).

Einige Ryff-Dimensionen überlagern sich mit den Big Five Dimensionen. Dies betrifft nicht nur Neurotizismus und Extraversion, sondern auch Verträglichkeit, Gewissenhaftigkeit und Offenheit für neue Erfahrungen, was wiederum zu den Untersuchungen von DeNeve und Cooper (s.o.) passt (Schmutte & Ryff, 1997). Auch Costa und McCrae beschäftigen sich in ihrer Arbeit mit dem Einfluss von Persönlichkeitsdimensionen auf das Wohlbefinden. Sie kommen zu dem Schluss, dass über die Zeit gesehen Persönlichkeits-Merkmale (Charakterzüge) einen persistierenden Effekt auf unser Empfinden von Glück haben, während situative Veränderungen stark variieren können und sich so im Verlauf gegenseitig aufheben (Costa & McCrae, 1980). In ihrer Arbeit von 1991 konnten sie Assoziationen zwischen Verträglichkeit und Gewissenhaftigkeit mit Zufriedenheit im Leben und Glücksgefühl zeigen (McCrae & Costa, 1991). Im Rahmen einer weiteren Arbeit von 2011, in welcher Zusammenhänge zwischen Persönlichkeit und Glücksgefühl nachgewiesen werden konnten, zeigte sich zudem, dass die Abwesenheit von Neurotizismus eher für die beschriebenen Effekte verantwortlich war. Dadurch wird Neurotizismus als Haupt-Vorhersagedimension bezüglich Wohlbefindens bestätigt. Zudem wird als zweite wichtige Dimension, welche eine Vorhersage zur Zufriedenheit im Leben ermöglicht, Gewissenhaftigkeit genannt (Marrero Quevedo & Abella, 2011).

Im Rahmen der Tabelle 23 sind die Ergebnisse der Literaturrecherche in den Anlagen zusammenfassend dargestellt.

**Selbstregulation und Affekt/Stimmung/Wohlbefinden/Gesundheit**

Carver postulierte folgendes Modell für den Einfluss der Selbstregulation auf die Stimmung und das Wohlbefinden: Treten auf dem Weg zur Erreichung eines Ziels Schwierigkeiten auf (external oder internal), wird über den affect loop (s.o.) der unzureichende Progress detektiert und es entsteht Angst und Unruhe. Zunächst wird nun, auf Grundlage früherer Erfahrungen und der vorbestehenden Neigung zu Vertrauen oder Zweifel (Optimismus/Pessimismus im weitesten Sinne), der Verfügbarkeit weiterer Ressourcen (Lazarus, 1966) und alternativer Lösungsansätze sowie dem sozialen Vergleich (Wood, Taylor, & Lichtmann, 1985), eine Einschätzung getroffen, ob das Ziel erreichbar ist oder nicht. Wird das Ziel weiterhin als erreichbar eingeschätzt, führt dies zu positivem Affekt (Hoffnung, Enthusiasmus, Freude, Hochgefühl). Besteht eine ungünstige Erwartung bezüglich der Erreichbarkeit des Ziels resultieren Ängstlichkeit, Unmut und Verzweiflung (siehe auch (Weiner, 1982)) (Carver & Scheier, 1990). In diesem Fall sollte das Ziel verlassen werden, um dauerhafte Konfrontation mit Versagen sowie Leid und Leere zu vermeiden (Carver & Scheier, 1998). Dies fällt nach Carvers Auffassung bei Zielen niedrigen Hierarchie-Levels leichter. Problematisch ist, dass Ziele häufig konträr sind. Als Beispiel beschreibt Carver die Schlangenphobie: Das erste Ziel wäre zum Beispiel eine Schlange zu halten. Dieses Ziel widerspricht allerdings dem zweiten Ziel nach Sicherheit, welches in diesem, wie auch in den meisten anderen Fällen, hierarchisch höher angesiedelt ist. Diese Konstellation führt unweigerlich zu negativem Affekt. Da das Verfolgen eines der Ziele immer eine Diskrepanz bezüglich des zweiten Zieles zur Folge hat. Moralische Diskrepanz führt dabei zu Schuldgefühlen, soziale Diskrepanz zu Schamgefühl und Diskrepanz in der Kontrolle über eigene Erfahrungen zu Wut (Averill, 1983). Nach Ansicht von Wrosch ist es, neben dem Verlassen eines Zieles, für das subjektive Wohlbefinden von großer Bedeutung, dass neue Ziele identifiziert und aufgenommen werden können (C. Wrosch, Scheier, Miller, Schulz, & Carver, 2003). Beide Prozesse sind dabei mehr oder weniger unabhängig voneinander. Er fand zudem heraus, dass wesentliche Unterschiede in der Fähigkeit zum Goal-Disengagement und -Reengagement zwischen verschiedenen Personen bestanden. Der Einfluss des Goal-Reengagement auf das subjektive Wohlbefinden war bei älteren Personen wesentlich größer als bei jungen Erwachsenen. Zudem führen Optimismus, Glaube an die eigene Kompetenz und Beharrlichkeit zu größerem Wohlbefinden. In einer weiteren Studie von 2003 fand Wrosch heraus, dass insbesondere die Kombination von

Optimismus und guter Fähigkeit zum Goal-Disengagement mit höherer Lebensqualität verbunden sind (Carsten Wrosch & Scheier, 2003). Auch Tice diskutierte in ihrer Arbeit von 2009 Zusammenhänge zwischen Affekt und Selbstregulation. Tritt negative Stimmung auf ist es ihrer Ansicht nach primäres Ziel die Stimmung wieder herzustellen. Dabei wird ein schneller Effekt eventuell trotz auf lange Sicht zu erwartender negativer Konsequenzen bevorzugt. Negative Stimmung führt also zu eingeschränkter Aufmerksamkeit und Schnellschüssen (Tice, 2009) oder anders: Personen, die unter emotionalem Stress leiden, versagen bei der Selbstregulation (Tice, Bratslavsky, & Baumeister, 2001), da jede Regulation von Emotion vornehmlich hedonistischer Natur sei, während Selbstregulation stets zukunftsorientiert ist und kurzfristig Energie und Ressourcen verbraucht (Koole & Kuhl, 2007). Emotionale Reaktionen müssen sozial akzeptabel sein. Personen, die sich jedoch darauf konzentrieren, ihre Emotionen zu kontrollieren, haben Schwierigkeiten bei der Selbstregulation, was vornehmlich auf erschwertes Monitoring zurückzuführen ist (Richards & Gross, 2000). Vice versa gilt: Zur Selbstregulation werden Ressourcen verbraucht und dadurch die emotionale Regulation erschwert (Koole, 2009).

Ein weiteres Beispiel für die unzureichende Fähigkeit zur Selbstregulation bei negativer Stimmung ist Prokrastination (Ferrari, 1992). Treten aufgrund von schlechtem Progress bezüglich eines Zieles negative Emotionen auf, wird versucht diese durch die Beschäftigung mit einer angenehmen Tätigkeit zu unterdrücken. Der Fortschritt bezüglich des eigentlichen Zieles wird dabei jedoch weiterhin gehemmt. Trope schlug vor, dass die dadurch erfahrenen positiven Affekte jedoch zumindest kurzzeitig als Ressource dienen können (Trope, Igou, & Burke, 2006).

Obwohl Wrosch im Rahmen einer Studie bestätigen konnte, dass Depression eine adaptive Funktion bei der Selbstregulation hat, da sie das Verlassen von Zielen begünstigt (C. Wrosch & Miller, 2009), zeigte sich auch, dass die Identifikation neuer Ziele und das Reengagement nicht verbessert waren und zudem das Goal-Reengagement keinen Effekt auf die Stimmung hatte. Dennoch führte O'Connor die Überlegung weiter und schloss daraus, dass es mit der Zeit zu einer allgemeinen Verbesserung des Umgangs mit nicht erreichbaren Zielen und somit zu einer Stimmungsstabilisierung käme (O'Connor, Neiderhiser, Reiss, Hetherington, & Plomin, 1998).

In Bezug auf selbstregulatorische Prozesse beschrieb Nolen-Hoeksema (Nolen-Hoeksema & Corte, 2004) vor allem bei Frauen Gedankenkreisen<sup>11</sup> als typische Reaktion auf negative Stimmung. Darunter wird, ähnlich wie bei der von Kuhl beschriebenen Lageorientierung (s.o.), die Tendenz verstanden, sich auf Stresssymptome zu konzentrieren und sich über die Ursachen und Konsequenzen auf eine passive und repetitive Weise Gedanken zu machen. Dabei führt Gedankenkreisen nicht zur aktiven Problemlösung, stattdessen wird die negative Stimmung lediglich in ihrer Dauer verlängert. Damit verbunden seien eine erhöhte Inzidenz von Depressionen (Unsicherheit über Kontrollierbarkeit einer Situation -> Ängstlichkeit, Hoffnungslosigkeit im Hinblick auf Zukunft -> Depression) bei Frauen und das häufigere Auftreten post-traumatischer Belastungsstörungen. Auch Jorm befasste sich mit Unterschieden in der Fähigkeit zur Selbstregulation zwischen Frauen und Männern. Er fand bei Frauen im Mittel höhere Werte für BIS. Während Männer höhere Werte bei BASD angaben, machten Frauen zudem höhere Angaben bezüglich BASR (Jorm, et al., 1999). Für eine Übersicht über die aktuelle Literatur kann wiederum die Tabelle 23 herangezogen werden.

Im letzten Punkt der theoretischen Abhandlungen soll nun noch ein Überblick über die Theorien zum Optimismus und Pessimismus gegeben werden. Außerdem wird kurz die derzeitige Studienlage zur Verknüpfung der Begriffe Optimismus und Gesundheit, sei es nun psychische oder physische, dargelegt.

### **3.4. Optimismus und Pessimismus**

In der Lagentheorie werden Optimismus und Pessimismus oft als Persönlichkeitsmerkmal verstanden. Hier ist es allerdings notwendig beide Begriffe genauer zu definieren.

Das Wort Optimismus leitet sich vom lateinischen Begriff „optimus“ ab, welchen man als „das Beste“ übersetzen kann. Im Allgemeinen versteht man darunter eine grundsätzlich positive Weltsicht (Wiktionary, 2010a), die durch eine bejahenden Beurteilung und Wertung der Welt, des eigenen Lebens und der Möglichkeiten des Menschen bestimmt ist ("Brockhaus Enzyklopädie in 24 Bänden," 1991a) . Heute drückt der Begriff Optimismus oft auch eine positive Zukunftserwartung aus (Wikipedia, 2010). Oder anders formuliert: „Optimismus und Pessimismus sind breite, generali-

---

<sup>11</sup> engl. Rumination, siehe auch S. 20

sierte Versionen von Vertrauen und Zweifel; sie sind Vertrauen und Zweifel eher das Leben betreffend, als einen spezifischen Kontext.“ (Carver, Scheier, & Segerstrom, 2010).

Scheier und Carver haben sich im Rahmen ihrer Selbstregulationstheorie auch umfassende Gedanken zum Konstrukt Optimismus gemacht. Dabei gehen sie von einem eindimensionalen System mit den beiden Endpunkten Optimismus und Pessimismus aus, welches ihrer Annahme nach dispositionell, also angeboren, ist. In zahlreichen Studien stellten sich Optimismus und Pessimismus allerdings als zwei weitestgehend unabhängige voneinander zu unterscheidende Konstrukte dar (Hoyer & Herzberg, 2009), so dass in der Psychologie meist von einem zweidimensionalen Konzept ausgegangen wird. Suzanne Segerstrom konnte in ihrer Arbeit von 2011 diese Annahme bestätigen (Segerstrom, Evans, & Eisenlohr-Moul, 2011). Es gibt allerdings auch Autoren, welche den oben beschriebenen eindimensionalen Ansatz für akkurater halten (Rauch, Schweizer, & Moosbrugger, 2007).

Der dispositionelle Optimismus nach Scheier und Carver (Scheier & Carver, 1985) ist die stabile Tendenz, für die Zukunft positive Ergebnisse zu erwarten. Dies ist wichtig im Zusammenhang mit Vorhersagen zur psychischen und physischen Gesundheit (Marrero Quevedo & Carballeira, 2010) sowie bestimmend für die Coping-Strategien einer Person. Optimismus kann negative Konsequenzen von Stress abschwächen, während Pessimismus Stress verstärkt (Chang, 2002).

Der positive Attributionsstil, wie er von Seligmann beschrieben wird (Seligmann, 2005), stellt eine weitere Interpretationsmöglichkeit des Optimismus dar. Optimisten beurteilen positive Ereignisse demnach internal, global und stabil, während negative Ereignisse external, spezifisch und in der Regel variabel interpretiert werden.

In einer weiteren Auslegung wurde Optimismus mit positiven Illusionen, im Sinne einer leicht überschätzten Realität, verknüpft (S.E. Taylor & Gollwitzer, 1995). Dies sah Taylor als Zeichen guter psychologischer Anpassung und somit als günstigen Faktor für das individuelle Gesundheitsverhalten und Wohlbefinden.

Die Depression wird häufig als die extreme Form der antagonistischen Lebensauffassung zum Optimismus verstanden und als krankhaft angesehen.

Der Pessimismus ist die dem Optimismus entgegengesetzte Einstellung ("Brockhaus Enzyklopädie in 24 Bänden," 1991b), sei es nun im Rahmen eines zwei- oder eindimensionalen Konstrukts. Er begründet eine verneinende Weltsicht und geht einher



mit Hoffnungslosigkeit, Schwarzseherei und gedrückter Stimmung (Wiktionary, 2010b, Carver, 1998 #10), was sich wiederum mit der Annahme der Depression, welche unter anderem durch diese Merkmale gekennzeichnet ist, als maximal gegensätzliche Lebensauffassung zum Optimismus deckt. Pessimismus konnte in einer Studie von Beck et al (in Carver 2010) als besserer Indikator für die Selbstmordgefahr ermittelt werden als Depression.

Abzugrenzen von tatsächlichem Pessimismus ist der sogenannte defensive Pessimismus. Dieser ist verknüpft mit erhöhten Neurotizismus-Werten und den meisten Menschen durch mindestens eine Person im sozialen Umfeld gut bekannt. Defensiver Pessimismus führt zu einer unrealistisch schlechten Selbsteinschätzung und damit durch die Generation von negativem Affekt zum Anreiz, härter an der Verfolgung eines Zieles zu arbeiten (McCrae & Löckenhoff, 2010).

In der Regel sind Personen nicht entweder nur optimistisch oder nur pessimistisch. Laut Segerstrom sind die meisten Menschen vielmehr Optimisten unterschiedlicher Ausprägung (Segerstrom, 2006). Auch kann sich die Ausprägung im Verlauf des Lebens ändern. Ein Beleg dafür sind die Ergebnisse einer von Segerstrom 2007 durchgeführten Arbeit, bei der sich nach 10 Jahren nur eine Test-Retest Korrelation von .35 ergab (Segerstrom, 2007).

### **Selbstregulation und Optimismus**

Es wird angenommen, dass Optimisten über bessere Selbstregulationsfähigkeiten verfügen. Da Optimisten Ziele, im Sinne ihrer positiven Ergebniserwartung, eher als erreichbar einschätzen, sind sie eher motiviert ein Ziel, auch wenn Schwierigkeiten auftreten, weiter zu verfolgen, während weniger optimistische Personen bei Widrigkeiten zu passivem und Vermeidungsverhalten neigen (Geers, Wellmann, & Lassiter, 2009). Carver, Scheier und Segerstrom schlagen in ihrer Arbeit zum Thema Optimismus aus dem Jahr 2010 verschiedene Copingstrategien als Ursache für bessere Selbstregulationsmechanismen optimistischerer Personen vor (Carver, et al., 2010). Während Optimisten sich ihrer Auffassung nach mit Problemen bei der Zielerreichung auseinandersetzen (Roth & Cohen, 1986) und problemfokussiert versuchen, etwas dagegen zu unternehmen (Lazarus & Folkman, 1984), versuchen Pessimisten dem Problem und damit verbundenen Emotionen zu entgehen (Roth & Cohen, 1986) und verfolgen demnach ein emotionsfokussiertes Coping, um die Belastung zu vermindern (Lazarus & Folkman, 1984). Die Folge ist häufig Disengagement, welches

entweder offensichtlich oder nur mental (z.b. durch Tagträumen) stattfinden kann. Auch Taylor und Armor (1996) stellten ähnliche Vermutungen auf. Ihrer Ansicht nach kann Optimismus als eine Fähigkeit angesehen werden, die motiviert und aktiviert und somit zu besseren Selbstregulationsmechanismen führt (S. E. Taylor & Armor, 1996). Ist man zuversichtlich, ein bestimmtes Ziel zu erreichen, wird man daran festhalten, auch wenn im Verlauf Schwierigkeiten auftreten (Carver, et al., 2010).

Jedoch kann es zeitweilig auch hilfreich sein, nicht realisierbare Ziele rechtzeitig aufzugeben. So wird im Gegensatz zu den vorhergehenden Ausführungen Optimismus auch als Hindernis für angemessene Selbstregulation diskutiert. Aspinwall und Richter konnten jedoch zeigen, dass entgegen dieser Annahme, optimistischere Personen ein unlösbares Puzzle schneller aufgaben, insbesondere wenn ihnen Alternativen geboten wurden (Aspinwall & Richter, 1999). Dies lässt im Gegenteil eher auf eine bessere Anpassungsfähigkeit schließen, welche jedoch nicht ausschließlich durch dispositionellen Optimismus bestimmt wird. Weitere wichtige Einflussfaktoren auf die Leistung einer Person scheinen die Einordnung von Zielen in eine Hierarchie sowie die bessere Fähigkeit von Optimisten, Ziele neu zu priorisieren, zu sein (Geers, et al., 2009).

### **Optimismus und Wohlbefinden**

Scheier fasste in einer Arbeit von 2001 verschiedene Studien zusammen (Scheier, Carver, & Bridges, 2001): Pessimisten gaben dabei nach negativen Erfahrungen größeres Leid an. Jedoch blieb häufig unklar, ob Pessimisten bereits vor Eintreten der negativen Erfahrung mehr Leid empfunden haben. Im Literaturüberblick zeigte sich jedoch, dass Optimisten in schwierigen Lebenslagen weniger Leid empfinden oder anders ausgedrückt: Optimismus führt zu einem erhöhten subjektiven Wohlbefinden. Als Ursache vermutet Scheier indirekte Effekte durch unterschiedliche Copingstrategien. Optimisten strengen sich, aufgrund der ihnen eigenen Zuversicht, auch dann weiter an, ein Ziel zu erreichen, wenn sie mit ernststen Schwierigkeiten konfrontiert werden. Sie zeigen ein problemorientiertes Coping, welches sich dadurch auszeichnet, dass es geplant und aktiv ist. Optimisten nutzen soziale Unterstützung und versuchen aus den aufgetretenen Problemen zu lernen (Fry, 1995). All dies trifft insbesondere zu, wenn die Situation als kontrollierbar empfunden wird. Zudem neigen Optimisten zu einer realistischen Einschätzung (Akzeptanz), wenn ein Problem unkontrollierbar scheint (Bsp.: (Scheier, Weintraub, & Carver, 1986)).

Pessimisten hingegen neigen eher zu Zweifel und verdrängen Schwierigkeiten. Sie verwenden Vermeidungs-Coping, suchen nach Ablenkung (z. b. Alkohol, Drogen, Prokrastination) und geben zum Teil ganz auf. Diese Mechanismen sind verbunden mit einer schlechten Anpassung an schwierige Umstände (Aspinwall & Taylor, 1992) und resultieren in der Konsequenz in gedrückter Stimmung (Segerstrom, Taylor, Kemeny, & Fahey, 1998).

### **Gesundheit und Optimismus**

Über die bisherigen Darstellungen hinaus, soll hier zudem der Zusammenhang zwischen den Begriffen Optimismus bzw. Pessimismus und Gesundheit betrachtet werden.

Grundsätzlich empfinden optimistischere Personen ihren Gesundheitszustand als besser (Segerstrom, 2005). Es gibt zudem reichlich Literatur, in welcher der Zusammenhang zwischen Optimismus und Gesundheit untersucht wurde.

Unter anderem haben sich auch Hoyer und Herzberg (2009) mit diesem Thema befasst. Sie fanden heraus, dass die Compliance bei Personen mit hohen Optimismuswerten ebenfalls höher war. Desweiteren fielen ein eher problemorientierter Bewältigungsstil, welcher zu einer Reduktion von Belastungen und somit zu einem positiven Effekt auch auf das psychische Wohlbefinden führt, und eine eher aktive Interpretation der Krankenrolle bei Optimisten auf. Jedoch wurde in der Arbeit auch kritisiert, dass die Frage nach einer gemeinsamen Disposition von Gesundheit und Optimismus bisher ungeklärt ist (Hoyer & Herzberg, 2009). Auch in der Gesundheitsprävention zeigen sich diese Tendenzen: Beispielsweise wussten Personen mit höheren Werten für dispositionellen Optimismus mehr über die Risiken für Herzinfarkte (Radcliff & Klein, 2002) und HIV-negative Männer mit höheren Ausprägungen von Optimismus gaben weniger anonyme Sex-Partner an als solche mit jeweils geringeren Werten (S. E. Taylor, et al., 1992). Carver et al. fassten zusammen, dass Optimisten vermutlich aufgrund der, für den Optimismus typischen, Zuversicht durch ihr Verhalten etwas erreichen zu können, zügiger das entsprechende Verhalten zeigen (Carver, et al., 2010). In einer weiteren Studie konnte gezeigt werden, dass Optimisten annahmen mehr gegen eine Krankheit tun zu können (Peterson & De Avila, 1995). Auch die Vermutung, dass Optimisten, aufgrund ihrer positiven Erwartungshaltung, beim Eintritt negativer Ereignisse besonders schwer getroffen sein könnten, konnte in verschiedenen Studien widerlegt werden. So waren z.B. Frauen mit höhe-

ren Optimismus-Ausprägungen nach fehlgeschlagener in vitro Fertilisation weniger bedrückt (Litt, H., Affleck, & Klocks, 1992, Taylor, 1996 #150).

Wrosch et al. (2007) fanden heraus, dass die Zunahme nicht erreichbarer Ziele mit höheren Stressleveln, depressiven Symptomen und negativem Affekt verbunden ist und starker Stress über einen längeren Zeitraum zum Abfall der Kortisol-Produktion und damit zur Beeinträchtigung der Gesundheit führt (C. Wrosch, Miller, Scheier, & Brun de Pontet, 2007). Bewiesen scheint zudem, ungeachtet der Tatsache, dass die physiologischen Zusammenhänge zwischen Optimismus und Gesundheit bisher nur unzureichend geklärt sind, dass optimistischere Menschen tatsächlich gesünder sind. In einer Studie der WHI<sup>12</sup> zum Beispiel wurden 95.000 Frauen untersucht. Waren sie zu Beginn der acht Jahre andauernden Untersuchung alle noch frei von Krebs und kardiovaskulären Erkrankungen, so zeigte sich am Ende, dass Optimisten ein geringeres Risiko hatten an kardiovaskulären Erkrankungen zu erkranken oder daran zu versterben. Zudem war die Gesamt-Mortalität in der Optimisten-Gruppe geringer (Tindale, et al., 2009). In einer weiteren Studie wurde der Verlauf arteriosklerotischer Erkrankungen der Karotiden beobachtet. Es zeigte sich bei Optimisten eine geringere bis gar keine Zunahme der Intima-Media-Dicke, selbst nachdem statistisch auf Biologie, Lebensstil und Medikamente kontrolliert wurde (Matthews, Raikonen, Sutton-Tyrell, & Kuller, 2004). Auch weitere Studien stützen diese Ergebnisse<sup>13</sup>.

Jedoch finden sich auch Studien, welche die o. g. Aussagen nicht bestätigen. Einige davon hat Segerstrom in ihrer Arbeit von 2005 zusammengefasst. Sie beschreibt zwei mögliche Wege über welche negative Effekte auf die Gesundheit optimistischerer Personen entstehen könnten. Zum Einen die bereits oben erwähnte Theorie, dass Optimismus unweigerlich zu Enttäuschung führen muss: Dazu zieht sie Studien von Cohen et al. (1999) und Sieber et al. (1992) zu Rate, um diese These zu begründen. In der Studie von Cohen et al. konnte bei lang anhaltendem Stressor eine zunehmende immunologische Vulnerabilität bei optimistischeren Frauen festgestellt werden und Sieber et al. fanden heraus, dass sich die (empfundene oder tatsächliche) Kontrolle über eine verdrießliche Situation bei Optimisten auf die Zahl der natürlichen Killerzellen<sup>14</sup> auswirkt. Segerstrom selbst jedoch vertritt die Annahme, dass Optimisten, da sie auch unter schwierigen Bedingungen beharrlich an der Verfolgung eines Zieles festhalten, dem entsprechendem Stressor laufend ausgesetzt sind, wäh-

---

<sup>12</sup> Women's Health Initiative

<sup>13</sup> für weitere Beispiele siehe: (Carver, et al., 2010)

<sup>14</sup> als einen wesentlichen Bestandteil der zellulären Abwehr des Immunsystems

rend weniger optimistische Personen sich ihm durch Loslösen vom bzw. Aufgabe des Zieles entziehen (Segerstrom, 2005). Gegensätzliche Ergebnisse zur Studie von Taylor (1992) fanden Perkins et al. (1993) heraus. HIV-negative homosexuelle Männer mit hohen Optimismus-Ausprägungen berichteten demnach häufiger über risikoreiches sexuelles Verhalten (Perkins, Leserman, Murphy, & Evans, 1993).

Es lässt sich zusammenfassen, dass in der Literatur vielfältige Zusammenhänge zwischen Persönlichkeit und Selbstregulation sowie Stimmung und subjektivem Wohlbefinden beschrieben sind. Ein Hauptaugenmerk lag dabei stets auf den Dimensionen Neurotizismus und Extraversion, welche häufig gegensätzliche Pole darstellen: So ist Neurotizismus typischerweise verbunden mit niedriger Fähigkeit zur Selbstregulation, negativen Emotionen und geringem subjektivem Wohlbefinden, während Extraversion typischerweise mit hoher Fähigkeit zur Selbstregulation, positivem Affekt und hohem subjektivem Wohlbefinden in Zusammenhang steht. Die größte Voraussagekraft bezüglich des subjektiven Wohlbefindens hat dabei die Abwesenheit von Neurotizismus. Es sind jedoch auch Zusammenhänge mit den anderen drei Persönlichkeitsdimensionen Offenheit (für neue Erfahrungen), Verträglichkeit und Gewissenhaftigkeit beschrieben.

Zum Einfluss der Persönlichkeitsprototypen auf die Fähigkeit zur Selbstregulation und das subjektive Wohlbefinden gibt es bisher nur wenig Literatur. Auch die Auswirkung der Fähigkeit zu Selbstregulation auf das subjektive Wohlbefinden sind bisher nur unzureichend validiert. Es kann jedoch angenommen werden, dass eine hohe Fähigkeit zur Selbstregulation mit positivem Affekt verbunden ist und vice versa.

Die Literatur legt außerdem nahe, dass höhere Ausprägungen von Optimismus sowohl zu einer Erhöhung der Selbstregulationsfähigkeiten als auch erhöhtem subjektivem Wohlbefinden führen.

Es folgt eine ausführliche Beschreibung der Methoden und der verwendeten Messinstrumente sowie die Darstellung der Testkennwerte.

## **4. Methoden**

### **4.1. Stichprobenbeschreibung**

Im Zeitraum von 2006 bis 2009 füllten insgesamt 174 Studenten einmalig ein Paket von Fragebögen zu Persönlichkeit, Stimmung allgemein, Wohlbefinden, Selbstregulations-Fähigkeit, Kontrollüberzeugung und Optimismus, sowie mehrmals zur momentanen Stimmung, aus. Alle Befragten waren Studenten im 2. Semester Humanmedizin. Das Alter der Befragten wurde nicht erhoben. 51,7 % (N = 90) der Befragten gaben kein Geschlecht an. 71,4 % (N = 60) derer, die ihr Geschlecht angaben, waren Frauen und 28,6 % (N = 24) Männer. Dies spiegelt in etwa die typische Geschlechtsverteilung bei Humanmedizinstudenten wieder (BLK, 2004).

### **4.2. Operationalisierung**

#### **4.2.1. Selbstregulation**

##### **BIS/BAS-Skalen**

Carver und White entwickelten auf Grundlage der im Theorieteil beschriebenen Systeme BIS und BAS die BIS/BAS-Skalen (Carver & White, 1994). Der Fragebogen misst dabei nicht direkt die Aktivität von BIS und BAS, sondern konzentriert sich, über das Erfragen der dispositionellen BIS/BAS-Sensibilität, auf die Konsequenzen der BIS/BAS-Aktivität (Smits & Boeck, 2006). Es wird davon ausgegangen, dass bei zufriedenstellendem Ausgang einer Handlung Personen mit hoher BAS-Aktivität stärker zu positiven Emotionen neigen, als Personen mit hoher BIS-Aktivität. Diese wiederum zeigen als Reaktion auf die Aussicht, ein Ziel nicht erreichen zu können, eher Angst als Personen mit hoher BAS-Aktivität (Carver, 2006). Abweichend von anderen bestehenden Fragebögen zur BIS/BAS-Aktivität<sup>15</sup> fragen Carver und White in ihrem Instrumentarium zudem explizit nicht nach der Häufigkeit des Auftretens von Angst, Besorgnis oder Unruhe, da entsprechende Situationen bei ängstlichen Personen vermieden werden und somit das Auftreten dieser Emotionen per se herabgesetzt sein könnte. Stattdessen sollen Aussagen zur Wahrscheinlichkeit gemacht werden, dass in einer bestimmten Situation Angst auftritt (Jorm, et al., 1999). Die BIS/BAS-Skalen bestehen aus insgesamt 24 Items, welche auf einer vierstufigen Likert-Skala (SA-A-Z-SZ<sup>16</sup>, keine neutrale Antwortmöglichkeit) beurteilt werden. Die BIS-Skala

---

<sup>15</sup> z.B. der von Wilson 1989 entwickelte Gray-Wilson Personality Questionnaire oder die 1990 von Ball und Zuckermann entwickelte Generalized Reward and Punishment Expectancy Scales (GRAPES)

<sup>16</sup> ab sofort werden im Text folgende Abkürzungen verwendet:

besteht dabei aus sieben Items, von denen zwei umgepolt sind und welche die Antizipation beziehungsweise Sensibilität gegenüber negativen Ereignissen erfassen soll. In verschiedenen Untersuchungen korrelierten hohe Werte der BIS-Skala positiv mit dem negativen Affekt des PANAS (Carver & White, 1994). Cronbachs  $\alpha$  liegt für die deutsche Version bei .78. BAS setzt sich aus insgesamt drei Skalen zusammen. Die Unterskala Drive<sup>17</sup> beinhaltet fünf Items und die Skalen Reward Responsiveness<sup>18</sup> und Fun Seeking<sup>19</sup> bestehen je aus vier Items.

BAS korreliert positiv mit dem positiven Affekt im PANAS (Carver & White, 1994). Die interne Konsistenz der Gesamtskala ist mit einem Wert von .81 befriedigend. Da die BAS-Unterskalen jedoch nur Werte von  $\alpha = .67$  bis .69 erreichen und zudem ungewollte positive Korrelationen mit BIS aufwiesen (Heubeck, et al., 1998), wird im Allgemeinen empfohlen, sich bei der Auswertung auf BAS (gesamt) zu beschränken. Auch Jorm et al. haben in ihrer Arbeit Schwächen von BAS festgestellt (Jorm, et al., 1999).

Es gibt Überlegungen, ob dem von Carver und White postulierten korrelierten 4-Faktoren-Modell ein korreliertes 3-Faktoren-Modell, in dem BASR und BASD vereinigt werden (Cologon, 1996), ein korreliertes 2-Faktoren-Modell oder ein Modell zweier unabhängiger Systeme vorgezogen werden sollte (Heubeck, et al., 1998). Jedoch passte in der von Heubeck 1998 durchgeführten Studie keines der alternativen Modelle ähnlich gut zu den erhobenen Daten, wie das ursprüngliche Modell von Carver und White.

## ACS-90

Die Action Control Scale (ACS-90) wurde von Julius Kuhl (Julius Kuhl, 1994) entwickelt, um individuelle Unterschiede in der Fähigkeit an Vorhaben festzuhalten und sie auszuführen zu operationalisieren. Bereits 1985 veröffentlichte er die erste Form des Fragebogens, welche 1988 und 1990 erneut in einer überarbeiteten Version vorgestellt wurde. Grundlage des Fragebogens ist die action control theory, welche ebenfalls von Kuhl erarbeitet wurde (Julius Kuhl, 1984). In dieser Theorie unterscheidet man zwischen Handlungs- versus Lageorientierung<sup>20</sup> und Sprunghaftigkeit<sup>21</sup>. Lage-

---

SA – starke Ablehnung    A – Ablehnung    M – neutral/mittel    Z – Zustimmung    SZ – starke Zustimmung

<sup>17</sup> BASD

<sup>18</sup> BASR

<sup>19</sup> BASF

<sup>20</sup> action versus state control

orientierung drückt dabei die Unfähigkeit aus, einen Kontrollmechanismus zu verlassen, welcher durch Vertieftsein<sup>22</sup> oder Zögerlichkeit<sup>23</sup> den Beginn einer angedachten Handlung erschwert. Sprunghaftigkeit bezeichnet die Fähigkeit selbstinitiierte oder angenehme Tätigkeiten zu verfolgen ohne frühzeitig durch alternative Aktivitäten abgelenkt zu werden.

Die aktuelle Version beinhaltet die drei Subskalen HOM<sup>24</sup>, HOT<sup>25</sup> und HOP<sup>26</sup>. Jede der drei Skalen besteht aus zwölf Items, welche im dual-response-Format aufgebaut sind. Das heißt, ein Item besteht aus einer konkreten aber unspezifischen Situation, dieser Situation sind zwei Verhaltensalternativen zugeordnet, aus denen der Proband die wahrscheinlichste Aussage auswählt. Cronbachs  $\alpha$  ist für die Subskalen Vertieftsein (.70) und Zögerlichkeit (.78) als Teilskalen der Lageorientierung nicht ideal, beide zusammen kommen allerdings auf einen Wert von  $\alpha = .81$ . Die Skala Sprunghaftigkeit weist eine interne Konsistenz von .74 auf (Julius Kuhl, 1994).

## Kontrolle

Der Fragebogen zur Kontrollüberzeugung wurde von Jakoby und Jacob entwickelt (Jakoby & Jacob, 1999). Er beruht auf dem Konzept der internen und externen Kontrollüberzeugung von J.B. Rotter (Rotter, 1966) von 1966 und ist der erste Kurztest für dieses Gebiet. Er besteht aus insgesamt sechs Items; je drei Aussagen zur internen und zur externen Kontrollüberzeugung. Die Beurteilung erfolgt über eine fünf-stufige Likert-Skala. In Untersuchungen 1995 und 1996 wurde die Reliabilität der Skalen getestet und erwies sich mit Werten von .62 (1996) und .71 (1995) für die interne Kontrollüberzeugung und .64 (1996) sowie .58 (1995) für die externe Kontrollüberzeugung als zufriedenstellend. Die Korrelation mit bereits etablierten, aber meist sehr aufwändigen, Testverfahren fiel mittelstark bis mäßig aus (Jakoby & Jacob, 1999).

95 Personen füllten den BIS/BAS-Fragebogen vollständig aus. Für den gesamten Fragebogen ergab sich ein Mittelwert von 2,93 ( $SD = 0,42$ ). Die Reliabilität der BIS-Skala liegt bei .75 und für die BAS-Skala (gesamt) bei .97. Die Unterskalen der BAS-Skala weisen Reliabilitäten im Bereich von .91 (BASD) bis .95 (BASF und BASR) auf. Damit ist die Reliabilität der BIS-Skala als ausreichend und die Reliabilität der BAS-

---

<sup>21</sup> volatility

<sup>22</sup> preoccupation

<sup>23</sup> hesitation

<sup>24</sup> Handlungsorientierung nach Misserfolg

<sup>25</sup> Handlungsorientierung bei der Tätigkeitsausführung

<sup>26</sup> Handlungsorientierung bei der Planung von Tätigkeiten



Skalen, entgegen früherer Untersuchungen, als sehr gut einzustufen. Deshalb werden in den folgenden Berechnungen alle BAS-Unterskalen einbezogen.

**Tabelle 1:** Mittelwerte, Standardabweichungen und Reliabilitäten der Fragebögen zur Selbstregulation

	<b>BIS/BAS</b>					<b>ACS-90</b>			<b>Kontrolle</b>	
	BIS	BAS	BASD	BASF	BASR	HOM	HOP	HOT	intern	extern
n (95)										
MW	2.90	3.20	3.21	2.02	3.33					
SD	0.55	0.30	0.42	0.48	0.37					
$\alpha$	.75	.97	.91	.95	.95					
n						129	132	132		
MW						5.79	6.09	8.76		
SD						2.77	2.56	2.17		
$\alpha$						.86.	.75.	.72		
n (137)										
MW									3.67	2.21
SD									0.52	0.66
$\alpha$									.20	.38

Die Werte für Cronbachs  $\alpha$  der Unterskalen des ACS-90 liegen in den vorliegenden Untersuchungen zwischen .72 (HOT) bis .86 (HOM) und sind damit im mittleren Bereich angesiedelt.

Der Fragebogen zur Kontrollüberzeugung wurde von 137 Befragten ausgefüllt. Im Mittel ergab sich ein Wert von 2,94 ( $SD = 0,59$ ). Cronbachs  $\alpha$  dieses Instruments ergab mit Werten von .20 (interne Kontrollüberzeugung) und .38 (externe Kontrollüberzeugung) keine ausreichende Reliabilität und wurde deshalb in den weiteren Untersuchungen nicht berücksichtigt.

#### 4.2.2. Persönlichkeit

##### NEO-PI-R

Da die vermuteten Unterschiede in der Fähigkeit zur Selbstregulation zwischen verschiedenen Persönlichkeitstypen die Grundlage der vorliegenden Untersuchungen darstellen, wurde bei allen Probanden in der ersten Sitzung unter anderem der Persönlichkeitstyp durch das Persönlichkeitsinventar NEO-PI-R erhoben. Beim NEO-PI-R handelt es sich um einen Persönlichkeitsstrukturtest, welcher die Ausprägung ver-

schiedenen Persönlichkeitsmerkmale aus dem BIG FIVE Modell von Tupes und Christal (Tupes & Christal, 1992) erfasst. Es gibt unterschiedliche Formen des NEO-PI-R. So wurde der Test im vorliegenden Fall von den Probanden selbst bearbeitet, es liegt aber auch eine Form zur Fremderhebung vor. Ebenso gibt es verschiedene Versionen für Kinder und Erwachsene. Hier wurde die Version für Männer und Frauen ab 16 Jahre verwendet.

**Tabelle 2:** Dimensionen des NEO-PI-R, Reliabilität der Form S, adaptiert aus (Berth & Goldschmidt, 2006)

Dimension	Cronbachs $\alpha$
Neurotizismus	.92
Extraversion	.89
Offenheit für Erfahrungen	.89
Verträglichkeit	.87
Gewissenhaftigkeit	.90

Der NEO-PI-R besteht aus 240 als Aussagen formulierten Items, welche die Probanden auf einer 5-stufigen Likert-Skala von 0-4 (SA-A-N-Z-SZ) für sich selbst bewerten sollten. Je acht Aussagen bilden dabei eine Persönlichkeitsfacette und je sechs Facetten bilden eine der fünf Skalen: Neurotizismus, Extraversion, Offenheit für Erfahrung, Verträglichkeit und Gewissenhaftigkeit. Außerdem werden vier soziodemografische Variablen erfasst.

Die interne Konsistenz des NEO-PI-R ist mit Werten zwischen .87 und .92 für alle fünf Teilskalen als gut anzusehen.

**Tabelle 3:** Mittelwerte, Standardabweichungen und Reliabilitäten des NEO-PI-R

	NEO-PI-R				
	N	E	O	A	C
n (161)					
MW	1.87	2.48	2.62	2.37	2.49
SD	0.48	0.38	0.39	0.33	0.39
$\alpha$	.93	.89	.89	.86	.90

Von 174 Befragten beantworteten 161 und somit 92,5 % den NEO-PI-R. Im Mittel ergaben sich Werte von 1,87 ( $SD = 0,48$ ) (Neurotizismus) und 2,62 ( $SD = 0,39$ ) (Of-

fenheit für Erfahrungen). Die Reliabilität des NEO-PI-R ist bei Werten für Cronbachs  $\alpha$  für die verschiedenen Persönlichkeitsdimensionen zwischen .86 (Verträglichkeit) und .93 (Neurotizismus) als mittelmäßig bis gut einzustufen.

#### **4.2.3. Stimmung und Wohlbefinden**

##### **PANAS**

Der Positive and Negative Affect Schedule (PANAS) wurde im Original 1988 von Watson et al. (Watson, et al., 1988) vorgestellt und ist im angloamerikanischen Raum sehr verbreitet. Krohne et al. veröffentlichten 1996 Untersuchungen zur deutschen Adaptation dieses Messinstruments (Krohne, Egloff, Kohlmann, & Tausch, 1996). Im Rahmen einer Selbstbeschreibung bewerten die Probanden 20 Adjektive, von denen je zehn eher positiv oder eher negativ sind, auf einer fünf-stufigen Likert-Skala (gar nicht – ein bisschen – einigermaßen – erheblich – äußerst). Es gibt verschiedene Formen des Tests, welche sich allerdings nur durch den zu beurteilenden Zeitraum (im Moment, im Allgemeinen, heute, in den letzten Tagen, in den letzten Wochen, im letzten Jahr) unterscheiden. Es handelt sich laut Krohne et al. um ein sehr reliables Messverfahren bei Werten für Cronbachs  $\alpha$  von  $> .84$ . PANAS (Allgemein) wurde von den Studenten der aktuellen Studie einmal zu Beginn ausgefüllt, während PANAS (momentan) regelmäßig mit ausgefüllt wurde.

##### **Ryff-Skalen**

Carol D. Ryff vertritt die Auffassung, dass Wohlbefinden nicht mit Glücksgefühl gleichzusetzen ist. Deshalb entwickelte sie in Ihrer Arbeit von 1989 sechs Dimensionen des Wohlbefindens<sup>27</sup> (Ryff, 1989). Außerdem publizierte sie in dieser Arbeit die Ryff well being-scales<sup>28</sup>, welche entwickelt wurden nachdem sie die Dimensionen Wohlbefindens theoretisch, infolge einer ausgedehnten Literaturrecherche, definiert hatte. Durch ursprünglich 120 Items sollten diese sechs Dimensionen abfragt werden. Die psychometrischen Kennwerte des Fragebogens sind bei einer internen Konsistenz von .86 für die schwächste (Autonomie) bis .93 für die beste Skala (Selbst-Akzeptanz) sehr gut. Dierendonck (2005) fand allerdings hohe Korrelationen unter den Ryff-Skalen Selbst-Akzeptanz und Herrschaft über das Umfeld. Er schlussfolgert auf einen Zusammenhang zwischen der Clusterbildung dieser beiden

---

<sup>27</sup> für ausführlichere Informationen siehe Theorieteil der Arbeit

<sup>28</sup> WBS

**Tabelle 4:** Mittelwerte, Standardabweichungen und Reliabilitäten der Fragebögen zu Stimmung und subjektivem Wohlbefinden

	<b>PANAS (allgemein)</b>		<b>PANAS (momentan)</b>										<b>Ryff-Skalen</b>					
			t1		t2		t3		t4		t5							
	PA	NA	PA	NA	PA	NA	PA	NA	PA	NA	PA	NA	A	EM	PG	PR	PL	SA
n (137)																		
MW	3.47	1.86																
SD	0.51	.45																
$\alpha$	.80	.80																
n			165		156		104		100		92							
MW			3.09	1.58	3.15	1.53	3.12	1.51	3.09	1.47	3.07	1.43						
SD			0.73	0.60	0.75	0.57	0.80	0.61	0.76	0.48	0.81	0.43						
$\alpha$			.88	.87	.80	.79	.92	.81	.84	.69	.92	.78						
n (157)																		
MW													3.00	3.23	3.75	3.57	3.52	3.42
SD													0.66	0.67	0.55	0.85	0.53	0.87
$\alpha$													0.53	0.53	0.63	0.77	0.53	0.69

Dimensionen und der Tatsache, dass sie als einzige mit negativem Affekt verknüpft waren (Dierendonck, 2005).

In der vorliegenden Studie wurde eine deutsche Übersetzung mit 54 Items verwendet.

PANAS allgemein wurde von 137 Studenten beantwortet. Der Mittelwert für den positiven Affekt betrug 3,47 ( $SD = 0,51$ ). Für den negativen Affekt ergab sich ein Mittelwert von 1,86 ( $SD = 0,45$ ). Cronbachs  $\alpha$  für die Skala PANAS allgemein liegt mit Werten von .80 sowohl für den positiven als auch den negativen Affekt im mittleren Bereich.

Die momentane Stimmung wurde bei zwischen 165 (t1) und 92 (t5) Befragten erfasst. Die Mittelwerte bewegen sich zwischen 3,07 ( $SD = 0,81$ ) (t5) und 3,15 ( $SD = 0,75$ ) (t2) für den positiven Affekt und 1,43 ( $SD = 0,81$ ) (t5) und 1,58 ( $SD = 0,60$ ) (t1) für den negativen Affekt. Die Reliabilität von PANAS (momentan) ist, mit Werten für Cronbachs  $\alpha$  zwischen .84 und .92 für den positiven Affekt sowie Werten zwischen .69 und .87 für den negativen Affekt, ebenfalls als mittelmäßig einzuschätzen.

Etwa 90 % ( $n=157$ ) der Befragten beantworteten die Ryff-Skalen. Der Mittelwert aller Unterskalen betrug 3,41 ( $SD = 0,69$ ). Die Reliabilitäten der Ryff-Skalen liegen zwischen .53 für die Unterskalen Autonomie, Herrschaft über die Umgebung und Lebensziele sowie .77 für die Unterskala positive Beziehungen. Die Schwankungsbreite zwischen den Unterskalen ist somit in Abhängigkeit von der Anzahl der Items sehr groß. Insgesamt ist die Reliabilität des Messinstrumentes als gerade noch ausreichend einzustufen.

#### Gesundheitsindex

Physisches Wohlbefinden wurde nicht objektiv durch eine körperliche Untersuchung erfasst, vielmehr handelt es sich um die subjektive Einschätzung des Gesundheitszustandes durch die Befragten selbst. Berechnet wurde der Gesundheitsindex als Mittelwert zwischen den subjektiven Angaben zum Gesundheitszustand und dem Vergleich mit anderen.

#### 4.2.4. Optimismus und Pessimismus

##### LOT-R

Scheier und Carver entwickelten das Konstrukt zum dispositionellen Optimismus (Scheier & Carver, 1985, 1992). Als eindimensionales Konzept mit den Endpunkten

Optimismus und Pessimismus verstehen sie ihn als positive oder negative Ergebniserwartung. Zur Messung dieses Konstrukts konstruierten Carver und Scheier 1985 den Life-Orientation-Test, der 1994 überarbeitet wurde. Die deutsche Übersetzung stammt von Herzberg, Glaesmer und Hoyer aus dem Jahr 2006 (Herzberg, Glaesmer, & Hoyer, 2006). Der Test besteht aus zehn Items. Diese setzen sich zusammen aus drei Aussagen zum Optimismus, drei negativen Aussagen, um Pessimismus zu erfassen, und vier Füllitems. Die Items werden auf einer Likert-Skala von 1-5 (SA-A-M-Z-SZ) von den Probanden selbst beurteilt. Bei der Auswertung der Daten von 4938 Personen zwischen 18 und 101 Jahren wurden keine praktisch bedeutsamen Geschlechtsunterschiede und keine relevanten Alterszusammenhänge festgestellt. Cronbachs  $\alpha$  war mit Werten von .69 für die Optimismus-Skala, .68 für die Pessimismus-Skala und .59 für die Gesamtskala allerdings unbefriedigend, so dass der LOT-R nicht als alleinige Grundlage zur klinischen Beurteilung geeignet ist (Herzberg, et al., 2006).

**Tabelle 5:** Mittelwerte, Standardabweichungen und Reliabilitäten der Fragebögen zum Optimismus und Gesundheit

	<b>LOT-R</b>		<b>Gesundheit</b>
	Optimismus	Pessimismus	GI
n (75)			
MW	2.40	3.09	
SD	0.70	0.72	
A	.78	.39 (mit Item 9) .68 (ohne Item 9)	
n (136)			
MW			4.21
SD			0.87
A			.70

Bei 75 ausgefüllten LOT-R-Fragebögen ergab sich ein Mittelwert von 2,40 ( $SD = 0,70$ ) für die Unterskala zum Optimismus und ein Mittelwert von 3,09 ( $SD = 0,72$ ) für die Unterskala zum Pessimismus. Während die Unterskala Optimismus mit .78 eine befriedigende Reliabilität aufweist liegt Cronbachs  $\alpha$  für die Unterskala Pessimismus bei lediglich .39 und ist somit als unbefriedigend einzuschätzen. Ursache für die

schlechte Reliabilität dieser Unterskala ist das Item Nr. 9<sup>29</sup>, welches eine unzureichende Trennschärfe aufweist. Ohne Item 9 besteht die Pessimismus-Unterskala des LOT-R aus nur noch zwei Items. Cronbachs  $\alpha$  liegt in diesem Fall jedoch bei .68 und wäre somit gerade noch als ausreichend zu bewerten.

Cronbachs  $\alpha$  des Gesundheitsindex<sup>30</sup> liegt mit .70 im unteren Bereich. 136 Personen machten Angaben zu ihrem Gesundheitszustand. Im Mittel ergab sich ein Wert von 4,21 (SD = 0,87).

### 4.3. Statistische Verfahren

Zuletzt soll ein Überblick über die verwendeten statistischen Verfahren gegeben werden. In der vorliegenden Arbeit kamen Korrelation, Regression und Mediatoranalyse zum Einsatz. Die Berechnungen erfolgten mit SPSS.

Der Begriff Korrelation beschreibt Zusammenhänge zwischen mindestens zwei statistischen Variablen. Man unterscheidet positive und negative Korrelationen. Der Korrelationskoeffizient kann Werte zwischen -1 und +1 annehmen, wobei +1 einen vollständigen positiven Zusammenhang (i.S. je mehr X, desto mehr Y) und -1 einen vollständigen negativen Zusammenhang (i.S. je mehr X, desto weniger Y) widerspiegelt. Ein Korrelationskoeffizient von „0“ bedeutet, dass es keinen Zusammenhang zwischen den beiden geprüften Variablen gibt. Zu beachten gilt es, dass der Korrelationskoeffizient keine Aussage über die Kausalität eines Zusammenhangs erlaubt. Zudem kann ein Korrelationskoeffizient von +1 nicht nur bedeuten „je mehr X, desto mehr Y“, sondern auch „je mehr Y, desto mehr X.“ Ein Rückschluss darauf, welche die unabhängige und welche die abhängige Variable darstellt, ist also nicht möglich.

Die Unterscheidung zwischen abhängigen und unabhängigen Variablen kann mit Hilfe der Regressions-Analyse getroffen werden. Diese prüft die Abhängigkeit einer statistischen Variable (= unabhängige, Einflussvariable, Factor, Independent, X) von einer oder mehreren weiteren Variablen (= abhängige, Zielvariable, Dependent, Y) mit dem Ziel einer quantitativen Beschreibung des Zusammenhangs und der Formulierung von Prognosen. Grob zusammengefasst beschreibt Korrelation also die Stärke eines Zusammenhangs zwischen mindestens zwei statistischen Variablen, während mit Hilfe der Regression die Art des Zusammenhangs beschrieben wird.

---

<sup>29</sup> Ich zähle selten darauf, dass mir etwas Gutes widerfährt.

<sup>30</sup> im Folgenden: GI

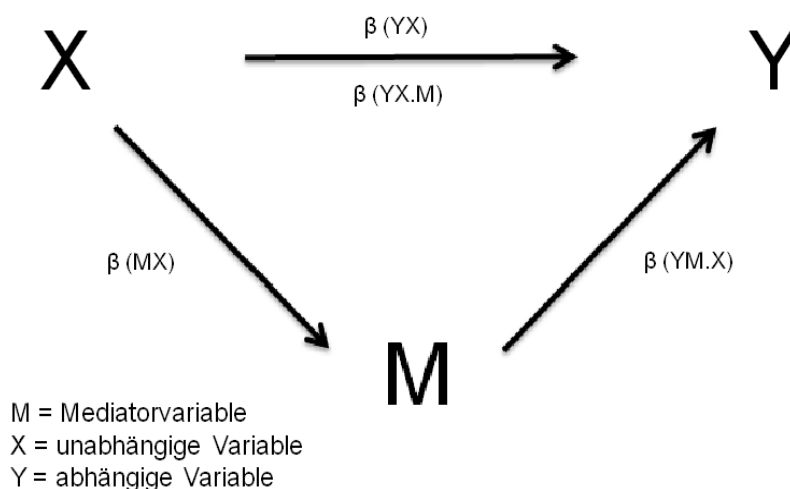
Ein Sonderfall der Regression stellt die Varianzanalyse dar, in welcher signifikante Unterschiede bei den Mittelwerten zwischen verschiedenen Gruppen bezüglich einer Zielvariable aufgezeigt werden können.

Sollte ein indirekter Zusammenhang geprüft werden, wurde Mediation verwendet. Zur Verdeutlichung kann die Abbildung 7 herangezogen werden. Es werden die Regressionskoeffizienten aller direkten Pfade geprüft und verglichen. Der indirekte Effekt wird über die Multiplikation  $\beta (MX)$  und  $\beta (YM.X)$  berechnet. Besteht ein Einfluss durch Mediation sinkt  $\beta (YX)$ . Sinkt  $\beta (YX)$  auf 0 wird der Zusammenhang zwischen X und Y komplett über M vermittelt.

Folgende Bedingungen müssen für die Mediation erfüllt sein (Baron & Kenny, 1986):

1. X muss einen signifikanten Zusammenhang mit Y haben.
2. X muss einen signifikanten Zusammenhang mit M haben.
3. M muss einen signifikanten Zusammenhang mit Y haben.
4. Der Zusammenhang zwischen X und Y ( $= \beta (YX)$ ) muss abnehmen, wenn M in die Berechnung aufgenommen wird ( $= \beta (YX.M)$ ).

Wenn die statistische Auswertung mit einem indirekten Effekt durch Mediation vereinbar ist, muss dieser dennoch nicht zwangsläufig vorliegen. So ist es möglich, dass der vermutete Mediator in Wirklichkeit die unabhängige Variable und die vermutete unabhängige Variable in Wirklichkeit der Mediator ist. Ebenso kann es sein, dass es sich bei dem vermeintlichen Mediator um eine weitere abhängige Variable handelt. Weitere Gründe sind in der von Danner (2011) angegebenen Literatur genauer beschrieben.



**Abbildung 7:** schematische Darstellung zur Mediation



## 5. Ergebnisse

### 5.1. Berechnungen zum Zusammenhang zwischen Persönlichkeitsdimension und Selbstregulation

Es sollte der Zusammenhang zwischen Persönlichkeitsdimensionen und Selbstregulationsfähigkeit geprüft werden. Zunächst erfolgte die bivariate Analyse. Die Ergebnisse können der Tabelle 22 entnommen werden. Es zeigten sich zahlreiche Zusammenhänge. Zunächst korrelierte Neurotizismus negativ mit HOM ( $r = -.43$ ) und HOP ( $r = -.31$ ) sowie stark positiv mit BIS ( $r = .69$ ). Extraversion und Offenheit für Erfahrungen korrelierten positiv mit HOT ( $r(E) = .20$ ,  $r(O) = .25$ ), BAS (ges.) ( $r(E) = .38$ ,  $r(O) = .32$ ), BASF ( $r(E) = .34$ ,  $r(O) = .37$ ) und BASR ( $r(E) = .31$ ,  $r(O) = .27$ ). Es bestanden zudem positive Zusammenhänge zwischen Verträglichkeit und HOP ( $r = .19$ ) und BIS ( $r = .22$ ) sowie zwischen Gewissenhaftigkeit und HOP ( $r = .34$ ) und BASD ( $r = .44$ ). Überraschenderweise korrelierte Gewissenhaftigkeit zudem negativ mit BASF wobei  $r = -.40$  betrug.

Im Anschluss an die bivariate Analyse erfolgte die multivariate Analyse mittels linearer Regression (siehe Tabelle 6). Hierbei zeigten sich positive Abhängigkeiten zwischen den Dimensionen Neurotizismus, Verträglichkeit und Gewissenhaftigkeit und BIS. BAS (ges.) sowie BASF und BASR sind abhängig von den Dimensionen Extraversion und Offenheit für Erfahrungen ( $\beta$  zwischen  $.20$  und  $.28$ ). Offenheit für Erfahrungen erlaubt zudem Voraussagen bezüglich HOT ( $\beta = .22$ ). Gewissenhaftigkeit zeigte sowohl positive Voraussagekraft für BASD ( $\beta = .46$ ), BASR ( $\beta = .21$ ) und HOP ( $\beta = .28$ ) als auch eine negative Voraussagekraft für BASF ( $\beta = -.41$ ). Negative Abhängigkeiten konnten zudem zwischen der Dimension Neurotizismus und BASF ( $\beta = -.20$ ), HOM ( $\beta = -.43$ ) sowie HOP ( $\beta = -.26$ ) gezeigt werden.

### 5.2. Berechnungen zum Zusammenhang zwischen Persönlichkeitsprototyp und Selbstregulation

Untersucht wurde der Unterschied zwischen den verschiedenen Persönlichkeits-Prototypen und der Fähigkeit zur Selbstregulation erfasst mit den BIS/BAS-Skalen und ACS-90. Es bestand Varianzgleichheit.

Die Analyse mit ANOVA ergab signifikante Unterschiede bezüglich der Angaben in den Unterskalen BIS sowie BASF. Mit Hilfe des PostHoc-Tests (Scheffe) konnte gezeigt werden, dass insbesondere Unterschiede zwischen den Angaben resilienter

**Tabelle 6:** Regressionstabelle zum Zusammenhang zwischen Persönlichkeitsdimension und subjektivem Wohlbefinden, X = dependent: Persönlichkeit, Y = independent: SR

	<u>Y</u>		<i>BIS</i>		<i>BAS (ges.)</i>		<i>BASD</i>		<i>BASF</i>		<i>BASR</i>		<i>HOM</i>		<i>HOP</i>		<i>HOT</i>	
	adj. R <sup>2</sup>	β	adj. R <sup>2</sup>	β	adj. R <sup>2</sup>	β	adj. R <sup>2</sup>	β	adj. R <sup>2</sup>	β	adj. R <sup>2</sup>	β	adj. R <sup>2</sup>	β	adj. R <sup>2</sup>	β	adj. R <sup>2</sup>	β
	.54		.18		.22		.32		.18		.19		.18		.05			
<u>X</u>																		
<i>N</i>		<b>.75*</b>		-.12		-.06		<b>-.20*</b>		.01		<b>-.43*</b>		<b>-.26*</b>				-.05
<i>E</i>		.05		<b>.27*</b>		.14		<b>.20*</b>		<b>.24*</b>		.08		-.06				.11
<i>O</i>		-.02		<b>.28*</b>		.10		<b>.26*</b>		<b>.24*</b>		-.13		.15				<b>.22*</b>
<i>A</i>		<b>.19*</b>		-.11		-.18		.02		-.10		-.10		.11				.03
<i>C</i>		<b>.23*</b>		.09		<b>.46*</b>		<b>-.41*</b>		<b>.21*</b>		-.13		<b>.28*</b>				.08

\* p < .05, n (BIS/BAS) = 92, n (ACS-90) = 124

**Tabelle 7:** Regressionstabelle zum Zusammenhang zwischen Optimismus und SR, X = dependent: Optimismus/Pessimismus, Y = independent: SR

	<u>Y</u>		<i>BIS</i>		<i>BAS (ges.)</i>		<i>BASD</i>		<i>BASF</i>		<i>BASR</i>		<i>HOM</i>		<i>HOP</i>		<i>HOT</i>	
	adj. R <sup>2</sup>	β	adj. R <sup>2</sup>	β	adj. R <sup>2</sup>	β	adj. R <sup>2</sup>	β	adj. R <sup>2</sup>	β	adj. R <sup>2</sup>	β	adj. R <sup>2</sup>	β	adj. R <sup>2</sup>	β	adj. R <sup>2</sup>	β
	.08		.08		.09		.04		-.00		.02		-.00		-.04			
<u>X</u>																		
<i>Optimismus</i>		<b>-.28*</b>		<b>.33*</b>		<b>.28*</b>		<b>.31*</b>		.15		.13		.11				-.00
<i>Pessimismus</i>		.07		.03		-.10		.15		-.01		-.16		-.12				-.08

\* p < .05, n (BIS/BAS) = 73, n (ACS-90) = 50

und überkontrollierter Persönlichkeitstypen bestanden. Die Unterschiede zwischen unterkontrollierten und überkontrollierten Persönlichkeitstypen waren ebenfalls signifikant für BASF und verfehlten bezüglich BIS knapp signifikante Werte.

Die Unterschiede zwischen den Gruppen bezüglich BAS (gesamt) verfehlte ebenfalls nur knapp signifikante Werte. Keine signifikanten Unterschiede ergaben sich für BASD und BASR.

Die Angaben in der ACS-90 unterschieden sich signifikant für die Unterskala HOT. Auch hier konnte mit Hilfe des PostHoc-Tests (Scheffe bei Varianzgleichheit) gezeigt werden, dass signifikant unterschiedliche Angaben insbesondere zwischen resilienten und überkontrollierten Persönlichkeitstypen gemacht wurden. Keine Signifikanz ergab sich für HOM, HOP und HO (gesamt).

**Tabelle 8:** ANOVA-Analyse zum Zusammenhang zwischen Persönlichkeitsprototyp und Selbstregulation

Skala	<u>resilient</u>		<u>über-</u> <u>kontrolliert</u>		<u>unter-</u> <u>kontrolliert</u>		<u>ANOVA</u>	
	M	SD	M	SD	M	SD	p	Scheffe
BIS	2,63	0,57	3,19	0,34	2,84	0,49	.00	1 < 2; 2 > 3
BAS (ges.)	3,32	0,27	3,13	0,31	3,22	0,32	.08	1 > 2
BASD	3,36	0,41	3,24	0,45	3,20	0,38	.32	
BASF	3,18	0,42	2,74	0,36	3,11	0,50	.00	1 > 2; 2 < 3
BASR	3,41	0,27	3,35	0,44	3,32	0,36	.67	

### 5.3. Berechnungen zum Zusammenhang zwischen Optimismus und Selbstregulation

Geprüft wurde mittels bivariater Korrelation der Zusammenhang zwischen Optimismus und Selbstregulation. Die ermittelten Werte können der Tabelle 22 entnommen werden. Es zeigten sich mittelstarke positive Zusammenhänge zwischen Optimismus und BAS (ges.) ( $r = .32$ ) sowie BASD ( $r = .34$ ). Zudem zeigte sich ein schwacher positiver Zusammenhang zwischen Optimismus und BASF ( $r = .23$ ). Eine mittelstarke negative Korrelation bestand zwischen BIS und Optimismus ( $r = -.32$ ). Schwache Zusammenhänge bestanden zudem zwischen Pessimismus und BASD ( $r = -.25$ ) sowie BIS ( $r = .22$ ). Es zeigte sich keine Korrelation von Optimismus und Pessimismus mit den Skalen des ACS-90.

Im Anschluss erfolgte die Regressionsanalyse (siehe Tabelle 7). Hierbei zeigten sich signifikante Abhängigkeiten von BIS ( $\beta = -.28$ ) sowie BAS (ges.), BASD und BASF ( $\beta$  zwischen .28 und .33) von den Optimismus-Ausprägungen. Es muss jedoch angemerkt werden, dass adj.  $R^2$  in den eben genannten Fällen max. .09 (BASD) betrug. Abhängigkeiten der Fähigkeit zur Selbstregulation von den Angaben zum Pessimismus konnten nicht bestätigt werden.

**Tabelle 9:** ANOVA-Analyse zum Zusammenhang zwischen Selbstregulation und Optimismus

Skala	<u>hoch</u>		<u>mittel</u>		<u>niedrig</u>		<u>ANOVA</u>	
	M	SD	M	SD	M	SD	p	Scheffe
Optimismus	4,03	0,59	3,55	0,83	3,51	0,59	.02	1 > 3
Pessimismus	2,13	0,66	2,63	0,81	2,41	0,66	.06	

In der zudem durchgeführten Varianzanalyse mittels ANOVA zeigten sich signifikante Unterschiede zwischen der Ausprägung von Optimismus und der Fähigkeit zur Selbstregulation. Personen mit hoher Selbstregulationsfähigkeit zeigten signifikant höhere Optimismuswerte als Personen mit niedriger Fähigkeit zur Selbstregulation. Der Unterschied zwischen Personen mit hoher und mittlerer Selbstregulationsfähigkeit verfehlte nur knapp signifikante Werte sowohl bezüglich der Optimismus- als auch der Pessimismuswerte.

#### 5.4. Berechnungen zum Zusammenhang zwischen Selbstregulation und subjektivem Wohlbefinden

Geprüft wurde mit Hilfe der bivariaten Korrelation der Zusammenhang zwischen der Fähigkeit zur Selbstregulation, abgefragt via BIS/BAS und ACS-90, und dem subjektiven Wohlbefinden, abgefragt durch die Ryff-Skalen. Die ausführlichen Ergebnisse können der Tabelle 22 entnommen werden.

In Bezug auf den Fragebogen ACS-90 zeigte sich ein negativer Zusammenhang zwischen allen Ryff-Unterskalen und der Handlungsorientierung nach Misserfolg (HOM) sowie ein positiver Zusammenhang zwischen allen Ryff-Unterskalen und der Handlungsorientierung bei der Tätigkeitsausführung (HOT). Die stärkste Korrelation ergab sich zwischen HOT und Ryff-PG mit einem Koeffizienten von  $r = .59$ . Zwischen HOM und Ryff-PR betrug der Korrelationskoeffizient  $r = -.41$  und zeigt damit die stärkste

negative Korrelation. Von Bedeutung sind des weiteren die positive Korrelation von HOP mit den Ryff-Unterskalen Ryff-EM ( $r = .28$ ) und Ryff-PL ( $r = .24$ ). Alle gerade genannten Abhängigkeiten waren signifikant<sup>31</sup>.

Aus den 95 valide beantworteten BIS/BAS-Skalen konnten 91 Fälle mit den Ryff-Skalen korreliert werden. Dabei ergaben sich signifikante negative Abhängigkeiten zwischen BIS (gesamt) und Ryff-EM ( $r = -.31$ ), Ryff-SA ( $r = -.36$ ), Ryff-A ( $r = -.27$ ) sowie Ryff-PG ( $r = -.22$ ). Andererseits fanden sich positive Korrelationen zwischen BAS (gesamt) und Ryff-PG ( $r = .30$ ), Ryff-SA ( $r = .30$ ) sowie Ryff-A ( $r = .23$ ). Auch in diesen Fällen war die Korrelation signifikant. Weitere signifikante positive Zusammenhänge ließen sich zwischen BASD und Ryff-EM ( $r = .28$ ), Ryff-PL ( $r = .27$ ) sowie Ryff-SA ( $r = .25$ ) und zwischen BASF und Ryff-PG ( $r = .43$ ), Ryff-PR ( $r = .29$ ), Ryff-A ( $r = .23$ ) sowie Ryff-SA ( $r = .24$ ) nachweisen. Zwischen BASR und den Ryff-Skalen konnte keine signifikante Abhängigkeit nachgewiesen werden.

**Tabelle 10:** standardisierte Regressionskoeffizienten zum Zusammenhang zwischen Selbstregulation und subjektivem Wohlbefinden; X = dependent: SR, Y = independent: SWB

	<u>Y</u> Ryff-A		Ryff-EM		Ryff-PG		Ryff-PR		Ryff-PL		Ryff-SA	
	adj. R <sup>2</sup>	$\beta$	adj. R <sup>2</sup>	$\beta$	adj. R <sup>2</sup>	$\beta$	adj. R <sup>2</sup>	$\beta$	adj. R <sup>2</sup>	$\beta$	adj. R <sup>2</sup>	$\beta$
<u>X</u>	.13		.33		.29		.04		.18		.24	
hom		.10		.01		-.05		-.02		-.09		-.08
hop		.07		<b>.45*</b>		.09		.12		<b>.30*</b>		.13
hot		.08		<b>.30*</b>		<b>.39*</b>		.25		.19		<b>.29*</b>
BIS		-.27		-.01		-.09		-.04		.19		<b>-.33*</b>
BASD		.02		.26		-.03		-.13		.19		.04
BASF		.08		-.16		<b>.35*</b>		.18		<b>-.26*</b>		.13
BASR		.23		-.21		-.06		.02		.01		.09

Anmerkung: BAS (ges.) wurde statistisch ausgeschlossen

\*  $p < .05$ ,  $n = 63$

Im Anschluss an die bivariate Korrelation folgten die multivariaten Betrachtungen mittels linearer Regression. Die festgestellten Werte können der Tabelle 10 entnommen werden. Es zeigten sich signifikante Abhängigkeiten von den Ryff-Skalen Ryff-EM ( $\beta = .45$ ) und Ryff-PL ( $\beta = .30$ ) von HOP, von Ryff-EM ( $\beta = .30$ ), Ryff-PG ( $\beta = .39$ ) und Ryff-SA ( $\beta = .29$ ) von HOT sowie Ryff-PG ( $\beta = .35$ ) von BASF. Ryff-SA ( $\beta = -.33$ )

<sup>31</sup>  $p < .05$

kann durch BIS negativ vorausgesagt werden und Ryff-PL ( $\beta = -.26$ ) durch BASF. BIS verfehlte bezüglich der Vorhersagekraft von Ryff -A nur knapp signifikante Werte ( $\beta = -.27$ ,  $p = .06$ ).

Aus den Angaben in den BIS/BAS-Fragebögen wurden Gruppen, im Sinne kategorialer Variablen, mit den Ausprägungen „hoch“, „mittel“ und „niedrig“ für die Fähigkeit zur Selbstregulation gebildet<sup>32</sup>. Mittels ANOVA wurde geprüft, ob es signifikante Unterschiede in den Angaben im Ryff-Fragebogen und der Fähigkeit zur Selbstregulation gab.

**Tabelle 11:** ANOVA-Analyse Angaben zum subjektivem Wohlbefinden und Selbstregulationsfähigkeit

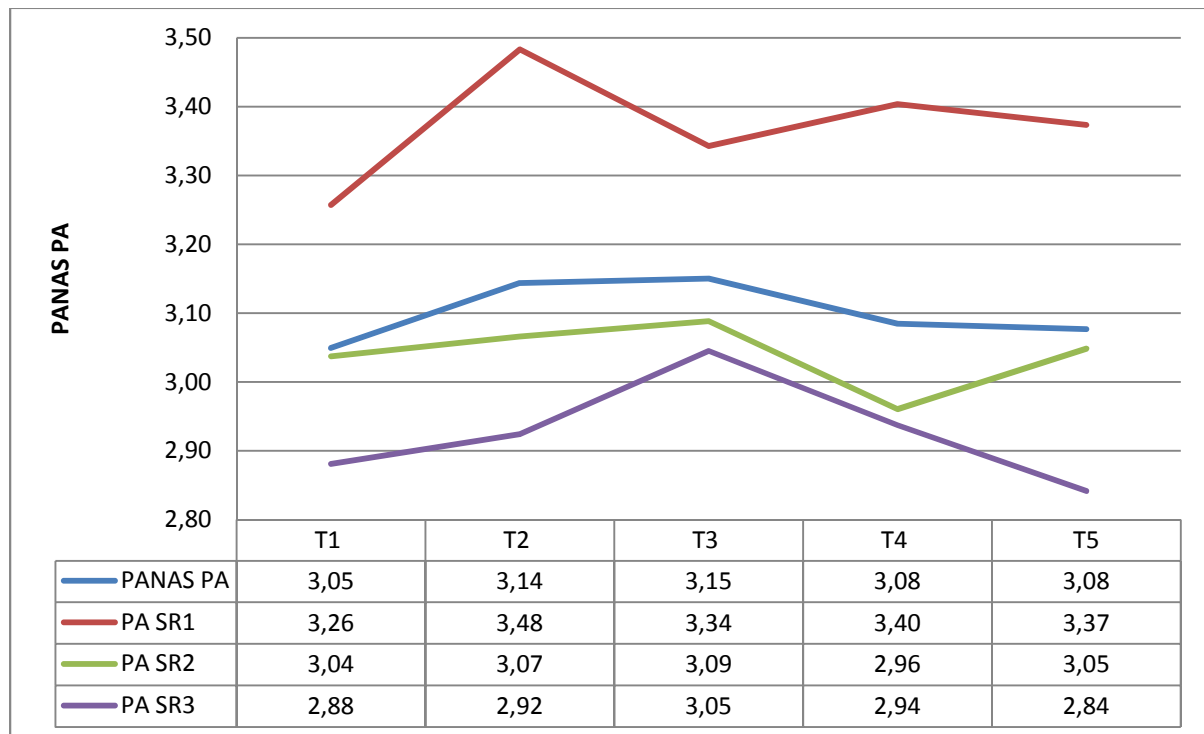
Skala	<u>hoch</u>		<u>mittel</u>		<u>niedrig</u>		<u>ANOVA</u>	
	M	SD	M	SD	M	SD	p	Scheffe
Ryff-A	3,52	0,31	3,31	0,30	3,33	0,31	.02	1 > 2, 3
Ryff-EM	3,72	0,37	3,64	0,41	3,59	0,48	.52	
Ryff-PG	4,17	0,46	4,13	0,34	3,79	0,43	.00	3 > 1, 2
Ryff-PR	4,19	0,50	4,07	0,49	3,99	0,54	.32	
Ryff-PL	3,81	0,46	3,78	0,41	3,71	0,47	.68	
Ryff-SA	4,20	0,45	3,88	0,55	3,81	0,47	.01	1 > 2, 3

Bezüglich Ryff-A unterschieden sich die Angaben signifikant. In der Post Hoc-Analyse (Scheffe) zeigte sich, dass die Unterschiede zwischen den Personen mit einer hohen Fähigkeit zur Selbstregulation und den Personen sowohl mit mittlerer als auch mit niedriger Selbstregulations-Fähigkeit signifikant waren. Zwischen den Gruppen hoch-niedrig und mittel-niedrig bestehen nach Post Hoc-Analyse (Scheffe) signifikante Unterschiede bei den Angaben zu Ryff-PG. Für Ryff-SA ergaben sich signifikante Unterschiede zwischen den Gruppen „hoch“ und „mittel“ sowie „hoch“ und „niedrig“ (Scheffe).

<sup>32</sup> SR 1 – hohe Fähigkeit zur Selbstregulation, SR 2 – mittlere Fähigkeit zur Selbstregulation, SR 3 – geringe Fähigkeit zur Selbstregulation

### 5.5. Berechnungen zum Zusammenhang zwischen Selbstregulationsfähigkeit und Stimmungsschwankung

Die Abbildung 8 stellt die Schwankung der Angaben zum positivem Affekt im PANAS über die Zeit (Messzeitpunkt T1 bis T5) in Abhängigkeit von der SR-Gruppe dar.



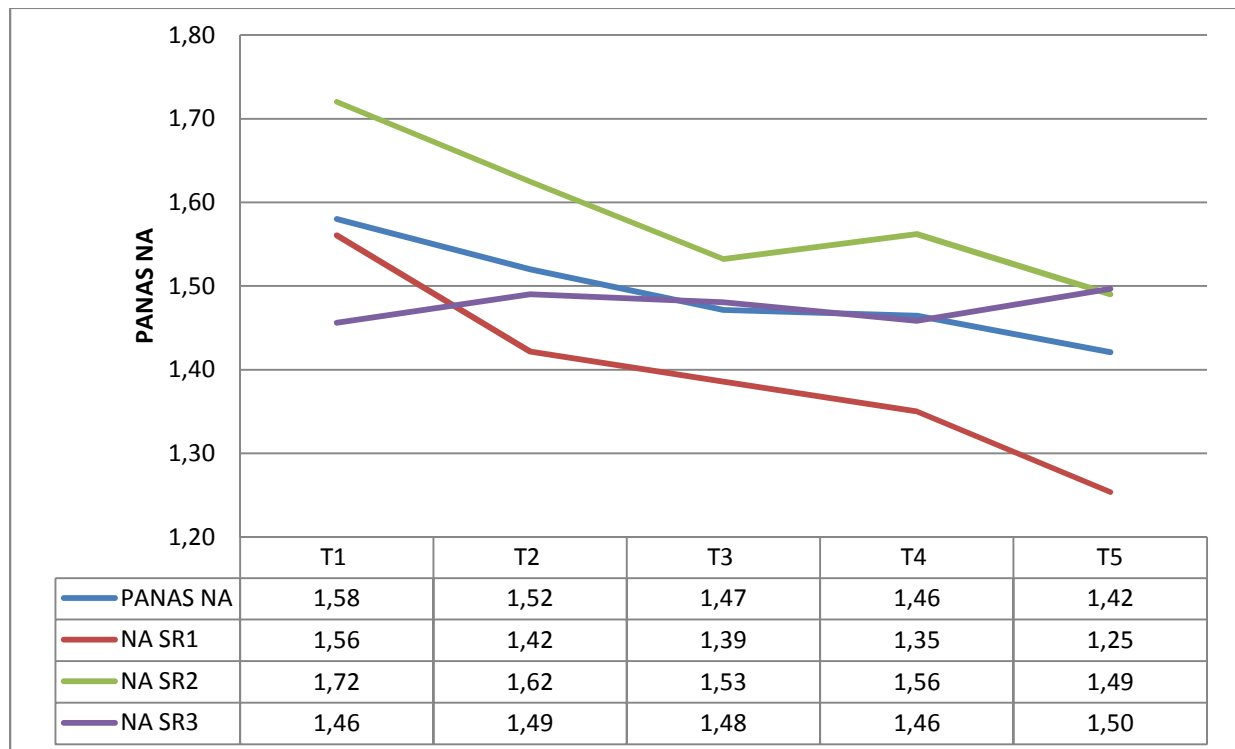
**Abbildung 8:** Schwankung in den Angaben zum positivem Affekt im PANAS über die Zeit in Abhängigkeit von der SR-Gruppe

Insgesamt zeigte sich, dass jene Befragte mit einer guten Fähigkeit zur Selbstregulation (BAS ↑, BIS ↓) eine bessere Stimmung angaben, als solche mit niedriger SR-Fähigkeit. In der Post Hoc Analyse (Scheffe) ergab sich ein signifikanter Unterschied zwischen diesen Gruppen über die Zeit. Bezüglich der Schwankungsbreite der Angaben zeigte sich kein signifikanter Unterschied, jedoch legen die graphische Darstellung und die Tabelle 12 nahe, dass Probanden mit hohen BAS- und niedrigen BIS-Werten tendenziell den größten Stimmungsschwankungen unterliegen.

**Tabelle 12**

SR-Gruppe	Schwankungsbreite
SR 1 (BAS ↑ BIS ↓)	0,45
SR 2	0,27
SR 3 (BAS ↓ BIS ↑)	0,38

In den Angaben zum negativem Affekt des PANAS (siehe Abbildung 9) ergaben sich keine signifikanten Unterschiede. Jedoch machten auch hier Personen mit hohen BAS- und niedrigen BIS-Werten die Angaben mit der größten Schwankungsbreite über die Zeit.



**Abbildung 9:** Schwankung in den Angaben zum negativem Affekt im PANAS über die Zeit in Abhängigkeit von der SR-Gruppe

**Tabelle 13**

SR-Gruppe	Schwankungsbreite
SR 1 (BAS ↑ BIS ↓)	0,31
SR 2	0,29
SR 3 (BAS ↓ BIS ↑)	0,10

## 5.6. Berechnungen zum Zusammenhang zwischen Persönlichkeitsdimension und subjektivem Wohlbefinden

Geprüft wurde der Zusammenhang zwischen den Persönlichkeitsdimensionen des NEO-PI-R und dem subjektiven Wohlbefinden anhand der Ryff-Skalen. Die ausführlichen Ergebnisse können der Tabelle 22 entnommen werden.



**Tabelle 14:** Regressionstabelle zum Zusammenhang zwischen Persönlichkeitsdimension und SWB, X = dependent: Persönlichkeitsdimension, Y = independent: SWB

	<u>Y</u>					
	Ryff-A	Ryff-EM	Ryff-PG	Ryff-PR	Ryff-PL	Ryff-SA
	adj. R <sup>2</sup> β	adj. R <sup>2</sup> β	adj. R <sup>2</sup> β	adj. R <sup>2</sup> β	adj. R <sup>2</sup> β	adj. R <sup>2</sup> β
	-.01	-.00	.14	.03	.02	-.00
<u>X</u>						
N	.05	-.09	-.14	.14	.0	-.13
E	-.06	-.06	.02	.17	.05	.05
O	.14	.07	<b>.37*</b>	.07	.03	.07
A	.03	.09	.05	.06	.02	.03
C	.01	.09	-.09	-.07	<b>.22*</b>	.03

\*  $p < .05$ ,  $n = 149$

Es konnten 149 valide Fälle miteinander korreliert werden. Dabei wurden signifikante positive Korrelationen zwischen den Dimensionen Extraversion ( $r = .19$ ) und Offenheit für Erfahrungen ( $r = .38$ ) und Ryff-PG gefunden. Zudem fand sich ein positiver Zusammenhang zwischen der Ausprägung der Extraversion und Ryff-PR. Hier betrug der Korrelationskoeffizient  $r = .17$  und war ebenfalls signifikant. Nicht zuletzt konnte ein signifikanter positiver Zusammenhang zwischen Gewissenhaftigkeit und den Angaben zum Ryff-PL ( $r = .22$ ) nachgewiesen werden. Negative Korrelationen wurden nicht gefunden.

Im Anschluss wurde die bivariate Analyse mittels multivariater Analyse durch lineare Regression vertieft. Insgesamt muss angemerkt werden, dass adj. R<sup>2</sup> maximal .14 (für Ryff-PG) betrug. Es zeigten sich positive Abhängigkeiten zwischen den Angaben zu Ryff-PG und der Persönlichkeitsdimension Offenheit für Erfahrungen ( $\beta = .37$ ) sowie von Ryff-PL und Gewissenhaftigkeit ( $\beta = .22$ ). Weitere Zusammenhänge konnten nicht bestätigt werden.

### 5.7. Berechnungen zum Zusammenhang zwischen Optimismus und subjektivem Wohlbefinden

Bei der Prüfung auf Zusammenhänge zwischen Optimismus und Pessimismus mit dem subjektiven Wohlbefinden zeigten sich in der bivariaten Korrelation (Ergebnisse siehe Tabelle 22) mittelstarke positive Zusammenhänge zwischen Optimismus und den Ryff-Skalen Ryff-EM, Ryff-PR und Ryff-SA ( $r$  zwischen .30 und .47) sowie eine schwache positive Korrelation von Optimismus und Ryff-PL ( $r = .24$ ). Mittelstarke negative Zusammenhänge zwischen Pessimismus und Ryff-PL ( $r = -.34$ ) und Ryff-SA ( $r$

= -.39) konnten ebenfalls gezeigt werden. Zudem fand sich eine schwache negative Korrelation zwischen Pessimismus und Ryff-EM ( $r = -.27$ ).

**Tabelle 15:** Regressionstabelle zum Zusammenhang zwischen Optimismus und subjektivem Wohlbefinden, X = dependent: Optimismus/Pessimismus, Y = independent = SWB

<u>Y</u>	<u>X</u>					
	<u>A</u>		<u>EM</u>		<u>PG</u>	
	adj. R <sup>2</sup>	$\beta$	adj. R <sup>2</sup>	$\beta$	adj. R <sup>2</sup>	$\beta$
	.07		.09		.01	
					.07	
					.09	
					.23	
<u>Y</u>						
Opt.		.36*		.25		.22
Pess.		.28*		-.13		.09
						.29*
						-.02
						.08
						-.30*
						.37*
						-.19

\*  $p < .05$ ,  $n = 75$

In der weiterführend durchgeführten multivariaten Analyse mittels linearer Regression zeigten sich signifikante positive Voraussagekraft für Ryff-A sowohl durch Optimismus ( $\beta = .36$ ) als auch Pessimismus ( $\beta = .28$ ). Weiterhin bestand eine positive Abhängigkeit von Ryff-PR ( $\beta = .29$ ) und Ryff-SA ( $\beta = .37$ ) von Optimismus sowie eine negative Abhängigkeit von Pessimismus und Ryff-PL ( $\beta = -.30$ ).

### 5.8. Berechnungen zum Zusammenhang zwischen Persönlichkeitsprototyp und subjektivem Wohlbefinden

Untersucht wurde der Zusammenhang zwischen den Persönlichkeitsprototypen und dem subjektiven Wohlbefinden, erfasst durch die Ryff-Skalen.

**Tabelle 16:** ANOVA-Analyse zum Zusammenhang zwischen Persönlichkeitsprototyp und subjektivem Wohlbefinden

Skala	<u>resilient</u>		<u>über-</u> <u>kontrolliert</u>		<u>unter-</u> <u>kontrolliert</u>		<u>ANOVA</u>	
	M	SD	M	SD	M	SD	p	
Ryff-A	2,99	0,54	2,97	0,76	2,84	0,69	.54	
Ryff-EM	3,19	0,60	3,28	0,83	3,07	0,56	.34	
Ryff-PG	3,78	0,54	3,89	0,58	3,47	0,54	.00	1 < 2; 2 > 3 (Tamhane)
Ryff-PR	3,54	0,77	3,58	1,05	3,36	0,71	.44	
Ryff-PL	3,47	0,52	3,56	0,55	3,41	0,57	.39	
Ryff-SA	3,37	0,75	3,59	1,04	3,12	0,77	.04	1 < 2 (Scheffe)

Es wurde dazu die ANOVA-Analyse verwendet, wobei der Persönlichkeitsprototyp als unabhängige und die Angaben zu den Ryff-Skalen als abhängige Variablen ein-

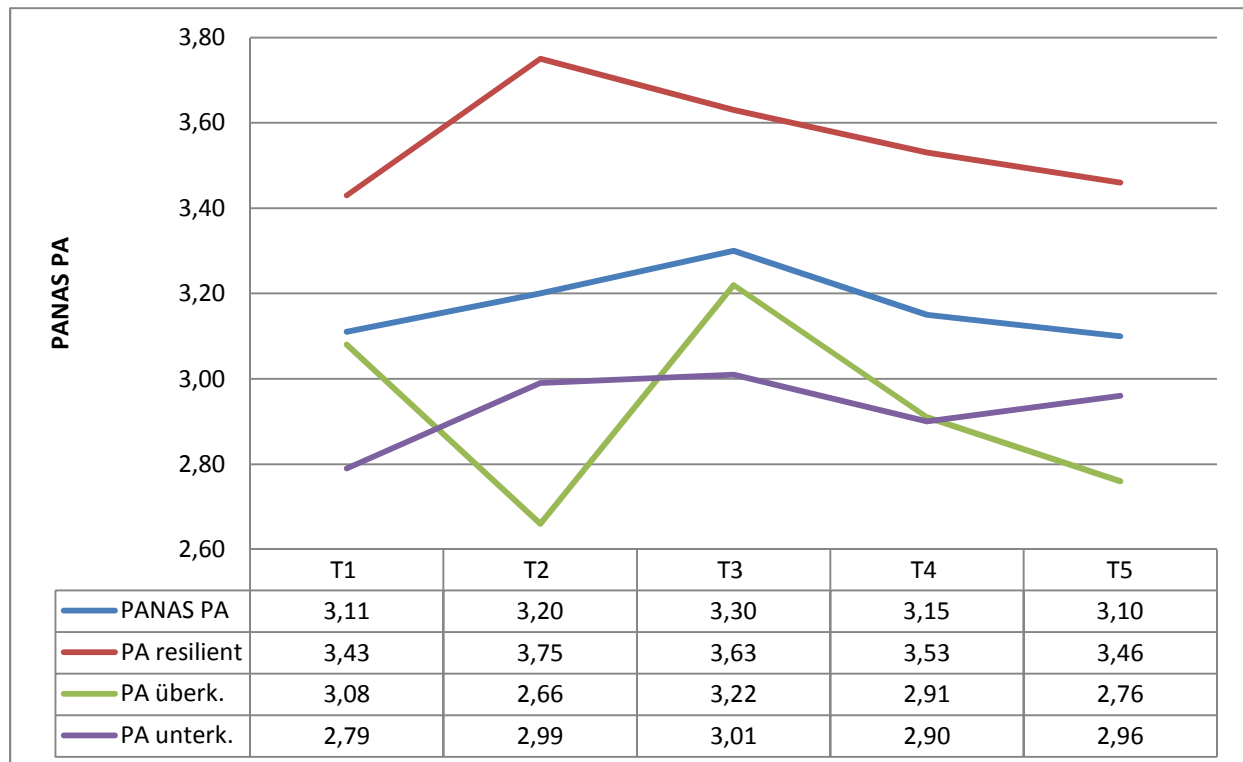
gesetzt wurden. Insgesamt 134 Fälle konnten miteinander verglichen werden. Die Mittelwerte und Standardabweichungen können der Tabelle 16 entnommen werden. Es ergaben sich signifikante Unterschiede zwischen den Persönlichkeitstypen und den Angaben in Ryff-PG und Ryff-SA. Bei Varianzungleichheit wurde die PostHoc-Analyse bei Ryff-PG nach Tamhane ausgeführt. Hierbei konnte ein signifikanter Unterschied zwischen den Angaben resilienter und überkontrollierter Persönlichkeitstypen sowie ein signifikanter Unterschied zwischen den Persönlichkeitsprototypen überkontrolliert und unterkontrolliert nachgewiesen werden. In Ryff-SA bestand Varianzgleichheit. Es erfolgte daher die PostHoc-Analyse nach Scheffe, welche einen signifikanten Unterschied zwischen den Angaben der resilienten und überkontrollierten Persönlichkeitstypen zeigte.

### **5.9. Berechnungen zum Zusammenhang zwischen Persönlichkeitsprototyp und Stimmungsschwankung**

**Tabelle 17**

Persönlichkeitsprototyp	Schwankungsbreite
resilient	0,61
überkontrolliert	1,43
unterkontrolliert	0,39

Es wurde untersucht, in wie weit sich die Angaben bezüglich des positiven Affektes im PANAS in Abhängigkeit vom Persönlichkeitsprototypen unterscheiden. Die Berechnung der Persönlichkeitsprototypen erfolgte dabei entsprechend Herzberg und Roth durch Clusteranalyse (Herzberg & Roth, 2006). Die Ergebnisse können der Abbildung 10 entnommen werden. Es zeigte sich, dass resiliente Persönlichkeitstypen im Allgemeinen überdurchschnittliche Werte angaben, während sowohl über- als auch unterkontrollierte Persönlichkeitstypen mit ihren Angaben stets unter dem Durchschnitt blieben. Auffällig sind zudem die stark schwankenden Angaben der überkontrollierten Persönlichkeitstypen. Der Unterschied bezüglich der Stimmungsschwankung war signifikant ( $PA-M-T*Prototyp$  Pilai's = .03, Post Hoc – resilient -> überkontrolliert, unterkontrolliert).

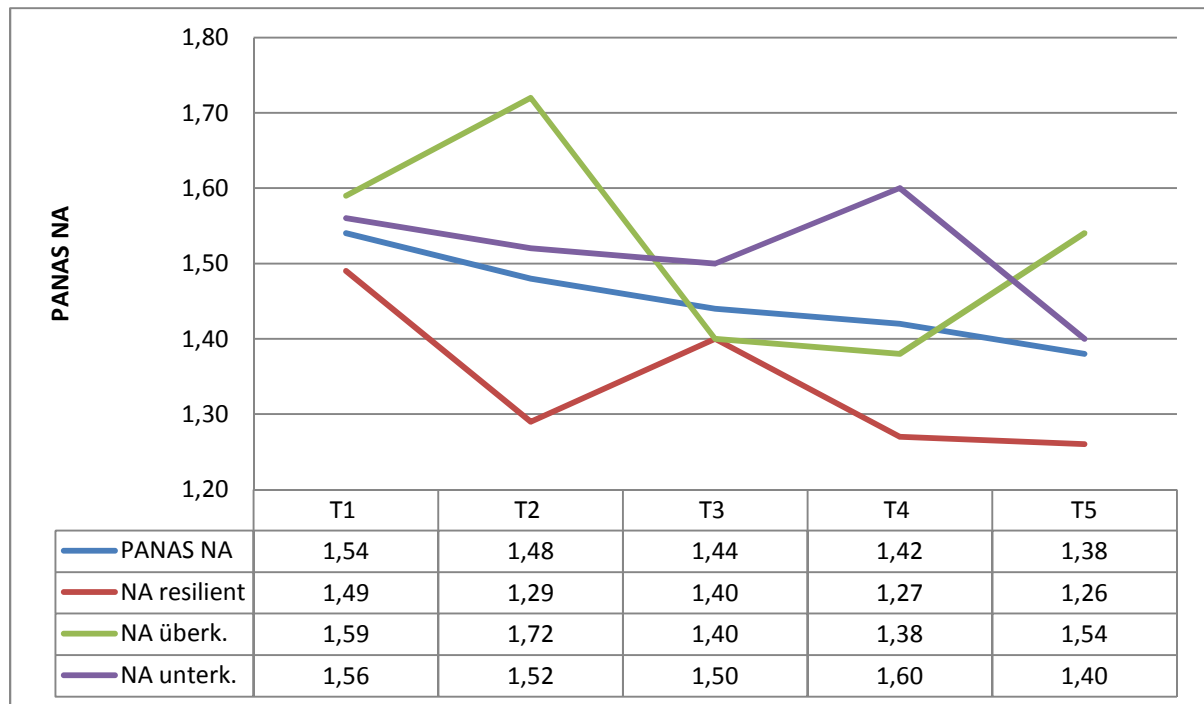


**Abbildung 10:** Schwankung im pos. Affekt des PANAS über die Zeit in Abhängigkeit vom Persönlichkeitsprototyp

Auch bezüglich des negativen Affektes im PANAS gaben resiliente Persönlichkeitstypen die geringsten Werte, und somit die beste Stimmung, an (siehe Abbildung 11). Sie blieben dabei stets unterhalb des Durchschnitts. Ebenso zeigt sich auch beim negativen Affekt die höchste Schwankungsbreite bei überkontrollierten Persönlichkeitstypen. Signifikant ist der Unterschied jedoch in diesem Fall nicht (PN-M-T\*Prototyp Pilai's = .01).

**Tabelle 18**

Persönlichkeitsprototyp	Schwankungsbreite
resilient	0,45
überkontrolliert	0,63
unterkontrolliert	0,36



**Abbildung 11:** Schwankung im neg. Affekt des PANAS über die Zeit in Abhängigkeit vom Persönlichkeitsprototyp

### 5.10. Berechnungen zum Zusammenhang zwischen Stimmung (allgemein) und subjektivem Wohlbefinden

Mittels bivariater Korrelation wurde auf Abhängigkeiten zwischen der Stimmung im Allgemeinen, erhoben durch PANAS (allgemein), und dem subjektiven Wohlbefinden, welches durch die Ryff-Skalen abgefragt wurde, untersucht. Die Ergebnisse sind in Tabelle 22 aufgeführt.

Es konnten 134 Fälle korreliert werden. Es zeigten sich positive Korrelationen zwischen dem positiven Affekt des PANAS allg. und den Ryff-Skalen, wobei der Zusammenhang bei Ryff-PG und Ryff-SA signifikant war. Mit einem Korrelationskoeffizienten  $r = .26$  bei Ryff-PG ist der Zusammenhang hier nur unwesentlich stärker ausgeprägt als bei Ryff-SA, bei welcher der Korrelationskoeffizient  $r = .22$  betrug. Im Gegensatz zu den Korrelationen des positiven Affekt zeigten sich negative Zusammenhänge zwischen dem negativen Affekt des PANAS allg. und den Ryff-Skalen. Diese waren für Ryff-EM und Ryff-SA signifikant. Der Korrelationskoeffizient betrug für Ryff-EM  $r = -.24$  und für Ryff-SA  $r = -.36$ . Für die Unterskalen Ryff-PG ( $r = -.21$ ) und Ryff-PL ( $r = -.21$ ) fanden sich ebenfalls signifikante Korrelationen.

### 5.11. Mediatoranalyse

Es sollten indirekte Effekte von Persönlichkeitsprototypen sowie Optimismus und Pessimismus auf das subjektive Wohlbefinden überprüft werden, welche über die Selbstregulation mediiert wurden.

**Tabelle 19:** standardisierte Regressionskoeffizienten zur Mediatoranalyse bei X = PK (NEOAC), Y= SWB (Ryff-A, Ryff-EM, Ryff-PG, Ryff-PR, Ryff-PL, Ryff-SA), M = SR (BIS), \* p<.05

Kriterium	X	$\beta$	Z
Ryff-A	N	-.35*	-2.10
<hr/>			
BIS	N	.59*	
<hr/>			
Ryff-A	BIS	-.51*	
	N	-.05	

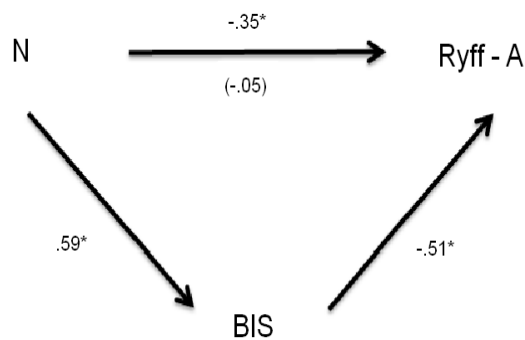
In Tabelle 19 und Tabelle 20 sind die signifikanten Ergebnisse der Mediatoranalyse für X = PK (NEOAC), Opt./Pess., Y= SWB (Ryff-A, Ryff-EM, Ryff-PG, Ryff-PR, Ryff-PL, Ryff-SA) und M = SR (BIS) dargestellt. Zur schematischen Darstellung der Zusammenhänge dienen die Abbildungen 12, 13 und 14.

**Tabelle 20:** standardisierte Regressionskoeffizienten zur Mediatoranalyse bei X = Opt./Pess., Y= SWB (Ryff-A, Ryff-EM, Ryff-PG, Ryff-PR, Ryff-PL, Ryff-SA), M = SR (BAS), \* p<.05

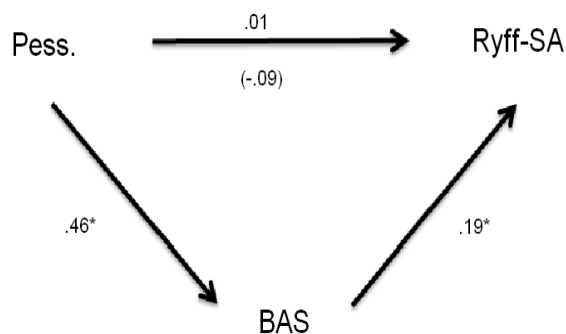
Kriterium	X(1)	X (2)	$\beta$	Z
Ryff-SA	Pess.		.01	2.24*
<hr/>				
Ryff-PG		Opt.	.39	2.10*
<hr/>				
BAS	Pess.		.46*	
		Opt.	.70*	
<hr/>				
Ryff-SA	BAS		.19*	
	Pess.		-.09	
<hr/>				
Ryff-PG		BAS	.29*	
		Opt.	.12	

Zunächst wurde der Effekt der Persönlichkeitsprototypen und von Optimismus und Pessimismus auf das subjektive Wohlbefinden berechnet. In einem zweiten Schritt wurde Selbstregulation durch die Persönlichkeitsprototypen und Optimismus bzw. Pessimismus vorausgesagt. In einem dritten Schritt wurde subjektives Wohlbefinden

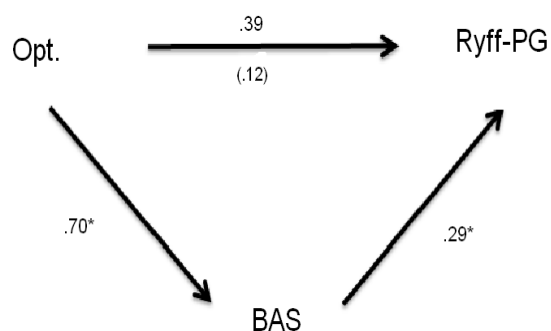
simultan durch Persönlichkeit bzw. Optimismus/Pessimismus und Selbstregulation vorhergesagt. Zudem erfolgte die Berechnung unter der Annahme  $M = SR$  (BAS). Die Berechnung erfolgt auf dieselbe Weise wie bei  $M = SR$  (BIS).



**Abbildung 12:** schematische Darstellung des Zusammenhangs zwischen N und Ryff-A mediiert über BIS, berichtet sind die standardisierten Regressionskoeffizienten,  $CI_{95-} = -.07$ ,  $CI_{95+} = .04$



**Abbildung 13:** schematische Darstellung des Zusammenhangs zwischen Pess. und Ryff-SA mediiert über BAS, berichtet sind die standardisierten Regressionskoeffizienten,  $CI_{95-} = -.08$ ,  $CI_{95+} = .02$



**Abbildung 14:** schematische Darstellung des Zusammenhangs zwischen Opt. und Ryff-PG mediiert über BAS, berichtet sind die standardisierten Regressionskoeffizienten,  $CI_{95-} = .00$ ,  $CI_{95+} = .14$

Zusätzlich wurde angenommen, dass es neben einem direkten Effekt von Selbstregulation (BIS, BAS) auf das subjektive Wohlbefinden ebenfalls ein indirekter Effekt, welcher durch Gesundheit (GI) und Stimmung (PA, NA) vermittelt wird, besteht.

Die Ergebnisse der Berechnungen können der Tabelle 21 entnommen werden. In den Abbildungen 15, 16, 17, 18 und 19 sind die signifikanten Ergebnisse noch einmal schematisch dargestellt.

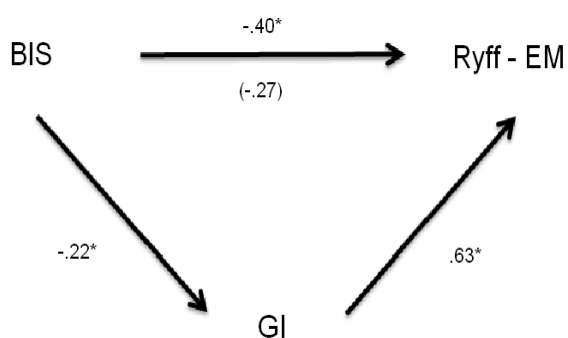
**Tabelle 21:** standardisierte Regressionskoeffizienten zur Mediatoranalyse bei X = SR (BIS, BAS), Y= SWB (Ryff-A, Ryff-EM, Ryff-PG, Ryff-PR, Ryff-PL, Ryff-SA), M = 1) GI 2) PA 3) NA, \*  $p < .05$

Kriterium	X(1)	X (2)	$\beta$	Z
1)				
Ryff-EM	BIS		-,40*	-1.98*
-----				
2)				
Ryff-EM	BIS		-.38*	-1.09*
Ryff-PG			-.25	-2.01*
Ryff-PR			-.04	-2.08*
Ryff SA			-.40*	-2.55*
Ryff-EM		BAS	.11	2.37*
Ryff-SA			.17*	2.84*
-----				
3)				
Ryff-EM	BIS		-.38*	-2.06*
Ryff-SA		BAS	.17*	2.02*
1)				
GI	BIS		-,22*	
-----				
2)				
PA		BIS	-.41*	
	BAS		.25*	
-----				
3)				
NA		BIS	.35*	
	BAS		-.16*	
1)				
Ryff-EM	GI		.63*	
	BIS		-.27	
-----				
2)				
Ryff-EM	PA		.37*	
	BIS		-.22	



Ryff-PG	PA	.35*
	BIS	.10
Ryff-PR	PA	.35*
	BIS	.11
Ryff-SA	PA	.41*
	BIS	-.22
Ryff-EM	PA	.46*
	BAS	-.01
Ryff-SA	PA	.45*
	BAS	.06
-----		
3)		
Ryff-EM	NA	-.45*
	BIS	-.21
Ryff-SA	NA	-.48*
	BAS	.10

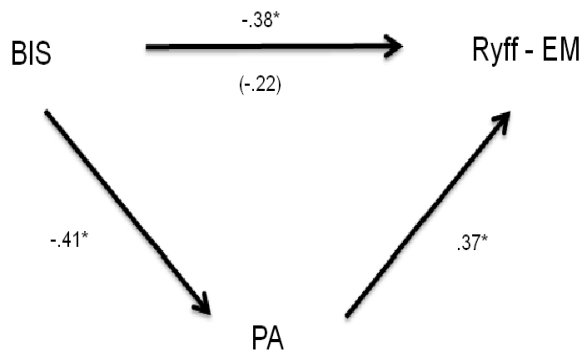
Zur Berechnung des Effektes wurden zunächst im ersten und zweiten Schritt die Effekte von BIS bzw. BAS auf subjektives Wohlbefinden (1. Schritt) und Gesundheit, PA und NA (2. Schritt) berechnet. Im Anschluss wurde subjektives Wohlbefinden simultan durch BIS und GI (bzw. PA und NA) vorausgesagt.



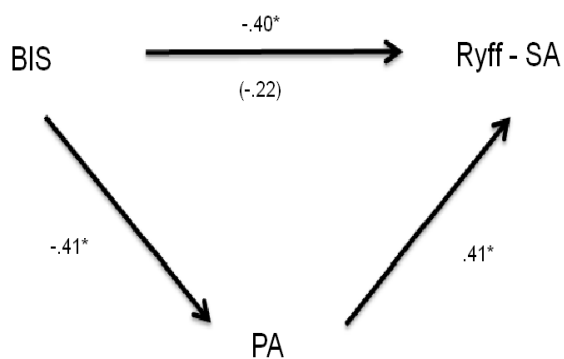
**Abbildung 15:** Zusammenhang zwischen BIS und Ryff-EM mediert über den Gesundheitsindex, berichtet sind die standardisierten Regressionskoeffizient,  $CI_{95-} = -.17$ ,  $CI_{95+} = -.00$

Der Sobel-Z-Test ergab einen signifikanten ( $p < .05$ ) indirekten Effekt von Neurotizismus über BIS auf Ryff-A ( $Z = -2.10$ ), von BIS auf Ryff-EM über GI ( $Z = -1.98$ ) und PA ( $Z = -1.09$ ) sowie NA ( $Z = -2.06$ ) vermittelt, von BIS über PA auf Ryff-

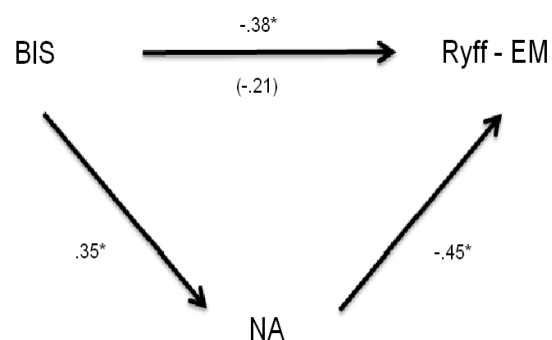
SA ( $Z = -2.55$ ) und von BAS auf Ryff-SA via PA ( $Z = 2.84$ ) und NA ( $Z = 2.02$ ). Alle signifikanten indirekten Effekte waren unvollständig.



**Abbildung 16:** Zusammenhang zwischen BIS und Ryff-EM mediert PA, berichtet sind die standardisierten Regressionskoeffizient,  $CI_{95-} = -.18$ ,  $CI_{95+} = -.00$

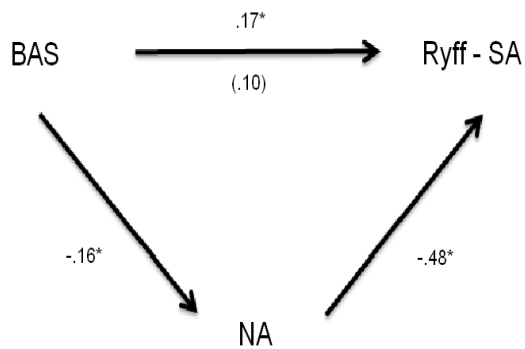


**Abbildung 17:** Zusammenhang zwischen BIS und Ryff-SA mediert über PA, berichtet sind die standardisierten Regressionskoeffizient,  $CI_{95-} = -.28$ ,  $CI_{95+} = -.04$



**Abbildung 18:** Zusammenhang zwischen BIS und Ryff-EM mediert über NA, berichtet sind die standardisierten Regressionskoeffizient,  $CI_{95-} = -.18$ ,  $CI_{95+} = -.00$

Obwohl sich im Sobel-Z-Test signifikante Werte zeigten, kann beim Effekt von BIS über PA auf Ryff-PG ( $Z = -2.01$ ) und Ryff-PR ( $Z = -2.08$ ), von BAS auf Ryff-EM über PA ( $Z = 2.37$ ), von O auf Ryff-SA über BAS ( $Z = 2.24$ ) sowie von Optimismus auf Ryff-PG über BAS ( $Z = 2.10$ ) nicht von einem Mediatoreffekt ausgegangen werden, da nicht alle Bedingungen für das Vorliegen einer Mediation erfüllt wurden.



**Abbildung 19:** Zusammenhang zwischen BAS und Ryff-SA mediert über NA, berichtet sind die standardisierten Regressionskoeffizient,  $CI_{95-} = .01$ ,  $CI_{95+} = .45$

Eine Bootstrap-Analyse mit  $m = 1000$  Ziehungen ergab einen signifikanten indirekten Effekt für alle Pfade außer N auf Ryff-SA mediert über BIS. Die Werte der Bootstrap-Analyse für ein Konfidenzintervall von 95% sind den Abbildungen zu entnehmen.



## 6. Diskussion

### 6.1. Instrumente (Interkorrelation und Testkennwerte)

Die Erhebung der Fähigkeit zur Selbstregulation erfolgte über die BIS/BAS-Skalen von Carver und Scheier sowie den Fragebogen ACS-90 von Kuhl. Es zeigte sich in der Interkorrelation ein schwacher negativer Zusammenhang zwischen BIS (ges.) und BAS (ges.). In der Vergangenheit konnten z.T. positive Korrelationen zwischen den BAS-Unterskalen und BIS (ges.) nachgewiesen werden. Dies war hier nicht der Fall. Im Gegenteil zeigen sich hoch positive Korrelationen zwischen allen BAS-Unterskalen und BAS (ges.). Somit sprechen die Ergebnisse der Interkorrelation für die Validität der BIS/BAS-Skalen. Auch zeigt sich in den vorliegenden Untersuchungen eine ausreichende Reliabilität der Skalen. Während BIS (ges.) mit einer internen Konsistenz von .75 in etwa mit den Angaben früherer Untersuchungen vergleichbar ist, liegen die Werte für Cronbachs  $\alpha$  für die BAS-Unterskalen sowie BAS (ges.) deutlich über denen vorangegangener Untersuchungen.

Auch die interne Konsistenz der Unterskalen der ACS-90 ist zufriedenstellend und vergleichbar mit den Voruntersuchungen. Jedoch fand sich in der Interkorrelation ein schwach negativer Zusammenhang zwischen HOM und HOT.

Mit dem verwendeten NEO-PI-R fand ein renommiertes und gut untersuchtes Instrument bei der Erfassung der Persönlichkeit seine Anwendung. Die hier gefundenen Werte zur Reliabilität des Messinstruments sind dementsprechend nahezu identisch mit den in früheren Untersuchungen angegebenen Werten. Es korrelierten die Dimension Neurotizismus schwach negativ mit den Dimensionen Extraversion und Gewissenhaftigkeit. Der negative Zusammenhang zwischen Extraversion und Gewissenhaftigkeit überrascht dabei etwas, jedoch finden sich in der aktuellen Literatur Erklärungshinweise: Während extravertierte Personen typischerweise Annährungsziele verfolgen (Heller, et al., 2007) und eine hohe Sensibilität für Belohnung (van Egeren, 2009) und somit positive Zusammenhänge mit BAS aufweisen (Gomez, et al., 2000; Jorm, et al., 1999), kontrollieren gewissenhafte Personen gegebenenfalls dominante Verhaltensweisen um Ziele zu erreichen (Murray & Kochanska, 2002) und zeigen somit einen Zusammenhang zur Verhaltenshemmung (Hoyle, 2006). Zudem fand Smits in seiner Arbeit von 2006 einen negativen Zusammenhang zwischen Gewissenhaftigkeit und BASF. Nicht zuletzt wird Extraversion in der Big Five Theorie unter anderem mit den Adjektiven tatkräftig und energisch beschrieben. Im Gegensatz dazu gilt vorsichtiges und zurückhaltendes Verhalten als typisch für Gewissen-

haftigkeit. Zudem fand sich wenig überraschend eine mittelstarke positive Korrelation zwischen Extraversion und Offenheit für Erfahrungen.

Der von Watson und Clark entwickelte PANAS diente in den vorliegenden Untersuchungen der Erfassung der Stimmung. Die beiden Unterskalen positiver und negativer Affekt korrelierten nur schwach negativ miteinander. Hier wäre ein stärkerer negativer Zusammenhang zu erwarten gewesen, da sich die gemessenen Affekte an entgegengesetzten Enden eines unidimensionalen Konstrukts befinden. Während in früheren Studien die Reliabilität des PANAS stabil um .84 gelegen hatte, sind die Ergebnisse in dieser Untersuchung sehr unterschiedlich. Cronbachs  $\alpha$  schwankt zwischen .69 (NA, T4) und .92 (PA, T3 und T5). Insgesamt liegt die interne Konsistenz der Unterskala PA höher. Dass dies einen einschneidenden Effekt auf die Verlässlichkeit der weiteren Berechnungen gehabt hat, darf allerdings bezweifelt werden.

Die Ryff-Skalen zur Erfassung des SWB wurden in früheren Untersuchungen mit einer internen Konsistenz zwischen .86 und .93 stets als reliables Messinstrument beschrieben. Jedoch konnten diese Werte in der aktuellen Studie nicht reproduziert werden. Bei Werten für Cronbachs  $\alpha$  zwischen .53 und .77 kann allenfalls von mittelgradiger Reliabilität ausgegangen werden. Wie bereits von Dierendonck (Dierendonck, 2005)<sup>33</sup> beschrieben, fanden sich auch hier stark positive Korrelationen aller Ryff-Unterskalen miteinander. Es ist somit davon auszugehen, dass die erfassten Variablen redundant sind.

Als weiteres Messinstrument fand in der vorliegenden Studie der LOT-R zur Erfassung der Ausprägung von Optimismus und Pessimismus Anwendung. Die Gütekriterien dieses Tests sind zwiespältiger Natur. Zeigt sich die Reliabilität der Unterskala für Optimismus mit .78 noch besser als in früheren Untersuchungen angegeben, sieht es bei der Unterskala zum Pessimismus mit einer internen Konsistenz von .39 deutlich schlechter aus. Als Ursache für die schlechte Reliabilität konnte Item 9 ausgemacht werden. Ohne dieses Item beträgt die interne Konsistenz der Pessimismus-Skala .68 und ist somit vergleichbar mit früheren Ergebnissen. Warum Item 9 in der vorliegenden Untersuchung jedoch so schlecht abschneidet, lässt sich nur mutmaßen. Ein Rolle könnte die kleine Gruppengröße spielen. Nur 75 Personen füllten den Fragebogen LOT-R aus. Bei einer stark negativen Korrelation zwischen den Unterskalen Optimismus und Pessimismus ist trotz der eingeschränkten Reliabilität der Pessimismus-Skala von einer guten Validität des LOT-R auszugehen.

---

<sup>33</sup> für ausführlichere Informationen siehe Methodenteil dieser Arbeit

## 6.2. Diskussion Hypothese 1

Der erste direkte Zusammenhang wurde zwischen der Persönlichkeit und der Fähigkeit zur Selbstregulation angenommen. Grundsätzlich konnte ein Einfluss bestimmter Persönlichkeitsmerkmale auf die Fähigkeit zur Selbstregulation nachgewiesen werden. In Bezug auf ACS-90 waren dies signifikante mittelstarke negative Korrelationen zwischen Neurotizismus und HOM und HOP sowie schwache positive Korrelationen zwischen HOT und Extraversion und Offenheit für Erfahrungen. Verträglichkeit und Gewissenhaftigkeit korrelierten beide positiv mit HOP.

BIS korrelierte stark positiv mit Neurotizismus sowie schwach positiv mit Verträglichkeit. BAS (ges.) sowie BASF und BASR korrelierten mittelstark positiv mit Extraversion und Offenheit für Erfahrungen. Widersprüchlicher zeigten sich die Korrelationen zur Gewissenhaftigkeit. Hier korrelierte BASD mittelstark positiv und BASF mittelstark negativ mit der genannten Dimension.

In der Regressionsanalyse konnte die Vorhersagekraft von Neurotizismus für BIS bestätigt werden. Hier zeigte sich abermals eine starke positive Voraussagekraft. Auch Verträglichkeit und Gewissenhaftigkeit können laut der vorliegenden Ergebnisse die Ausprägung von BIS voraussagen, jedoch ist der Zusammenhang hier deutlich schwächer als beim Neurotizismus. Ebenso können HOM, HOP und BASF anhand von N vorausgesagt werden. Je höher die Merkmalsausprägung von N, desto geringer die Werte zur Handlungsorientierung nach Misserfolg und bei der Handlungsplanung sowie BASF. BAS (ges.) als auch BASF und BASR stehen in direkter positiver Abhängigkeit zu den Ausprägungen von Extraversion und Offenheit für Erfahrungen, wie auch schon durch die Korrelation gezeigt. Gewissenhaftigkeit erlaubt Voraussagen auf die Handlungsorientierung bei der Tätigkeitsplanung sowie BASR, BASD und BASF. Wobei die Abhängigkeit von HOP, BASR und BASD von C positiv und die Abhängigkeit von BASF negativ ist, was bei den definitionsgemäß eher vorsichtigen Personen mit hoher Ausprägung von Gewissenhaftigkeit nicht überrascht. HOT kann nach den vorliegenden Ergebnissen nur durch die Ausprägung von O vorausgesagt werden.

Im Allgemeinen kann, da sich zahlreiche Zusammenhänge zwischen der Fähigkeit zur Selbstregulation und den Persönlichkeitsmerkmalen finden ließen, die Hypothese als bestätigt angesehen werden. Die Ergebnisse decken sich in der Mehrzahl mit den Ergebnissen früherer Untersuchungen. Insbesondere die positive Voraussagekraft

von Neurotizismus auf BIS wurde in zahlreichen früheren Studien ebenfalls bestätigt (z. b. (Diaz, 1993; Gomez, et al., 2000; Jorm, et al., 1999; Smits & Boeck, 2006)). Neurotizismus ist demnach stark verbunden mit einer Verhaltenshemmung. Ängstlichkeit, als Facette von Neurotizismus, steht in direktem starken Zusammenhang mit erhöhter BIS-Aktivität. Dies könnte die Idee Grays von Ängstlichkeit als weitere Persönlichkeitsdimension bestätigen. Ebenso gut kann es jedoch lediglich bedeuten, dass Ängstlichkeit zum Großteil den Zusammenhang zwischen BIS und Neurotizismus vermittelt. Um Ängstlichkeit als eigenständige Persönlichkeitsdimension zu bestätigen, müssten weitere Untersuchungen folgen. Gray postulierte zudem, dass Neurotizismus eine kombinierte BIS- und BAS-Aktivität aufweist. Positive Abhängigkeiten von Neurotizismus und BAS fanden sich in den vorliegenden Untersuchungen jedoch nicht. Im Gegenteil kann laut den vorliegenden Untersuchungen anhand von N die Aktivität von BASF negativ vorausgesagt werden. Dies deutet darauf hin, dass Impulsivität als Facette des Neurotizismus, welche definitionsgemäß laut Gray mit einer hohen BAS-Aktivität verbunden ist, keinen wesentlichen Anteil am Zusammenhang zwischen Selbstregulationsfähigkeit und Persönlichkeit hat. Dies überrascht insbesondere, da die Zugehörigkeit von Impulsivität zum Neurotizismus im Rahmen zahlreicher Untersuchungen zum Big Five Modell und auch nach einer Untersuchung von McCrae (McCrae & Löckenhoff, 2010) als empirisch gesichert gilt.

In der Literatur ist, bis auf eine Ausnahme (Heubeck, et al., 1998), stets ein positiver Zusammenhang zwischen Extraversion und BAS-Aktivität beschrieben. Dies begründet sich zum einen auf der Assoziation von Extraversion mit Annäherungszielen (Heller, et al., 2007) und zum anderen auf der erhöhten Sensitivität von Personen mit hohen Merkmalsausprägungen für Extraversion auf Belohnung (van Egeren, 2009). Auch in den vorliegenden Untersuchungen konnte dieser Effekt nachgewiesen werden.

In Bezug auf die Dimension Offenheit für Erfahrungen findet sich bisher wenig Literatur über mögliche Beziehungen zur Selbstregulationsfähigkeit. Hier zeigten sich Korrelationen zwischen BAS (ges.), BASF und BASR und O, welche durch die weiterführende Regressionsanalyse bestätigt werden konnten. Die Stärke als auch die Art des Zusammenhangs sind dabei vergleichbar mit den Ergebnissen bezüglich der Dimension Extraversion. Eine mögliche Erklärung für die hohe Fähigkeit zur Selbstregulation bei Personen mit hoher Merkmalsausprägung für O bietet Trapnell: Da es für gute Selbstregulation essentiell ist, den Ist-Zustand adäquat zu erfassen, ist anzunehmen,



dass Offenheit für Erfahrung, welche verknüpft ist mit einer besseren Fähigkeit zur Reflexion, zu verbesserter Selbstregulation führt (Trapnell & Campbell, 1999).

BIS konnte in der aktuellen Studie durch die Ausprägung von Verträglichkeit vorausgesagt werden. Ebenso fand sich eine schwache positive Korrelation zwischen BIS und Verträglichkeit. Dies deckt sich im Wesentlichen mit den Ergebnissen einer Untersuchung von Smits und Boeck. Dort konnte zudem ein negativer Zusammenhang zwischen BASD und Verträglichkeit gezeigt werden (Smits & Boeck, 2006). Auch dieser fand sich in der vorliegenden Untersuchung, allerdings in nicht signifikantem Maße. Das Streben nach Zugehörigkeit bei Personen mit hoher Ausprägung an Verträglichkeit bezweckt vermutlich am ehesten die Vermeidung negativer Emotionen, womit ein Zusammenhang mit dem BIS erklärt werden kann.

In der bisherigen Literatur wird oftmals angenommen, dass der offensichtlichste Zusammenhang zwischen Persönlichkeit und Selbstregulation bezüglich der Dimension Gewissenhaftigkeit besteht, da gewissenhafte Personen dominante Verhaltensweisen bei Bedarf unterdrücken können. Somit sollte sich ein Zusammenhang zwischen BIS und Gewissenhaftigkeit zeigen. Dieser konnte in der vorliegenden Arbeit zwar in der Regressionsanalyse nicht jedoch in der bivariaten Korrelation gezeigt werden. Im Gegenteil fand sich eine mittelstarke positive Korrelation von BASD und eine mittelstark ausgeprägte negative Korrelation von BASF mit Gewissenhaftigkeit. Den negativen Zusammenhang zwischen BASF und Gewissenhaftigkeit sowie Anzeichen für einen positiven Zusammenhang zwischen BASD und Gewissenhaftigkeit fanden auch Smits und Boeck (Smits & Boeck, 2006) und erklärten ihn folgendermaßen: BAS ist demnach verbunden mit Impulsivität (siehe auch (Gray, 1994)). Diese ist nach dem Big Five Modell Hauptmerkmal des Neurotizismus, welcher wiederum, auch in der vorliegenden Untersuchung (siehe Tabelle 22), negativ mit Gewissenhaftigkeit korreliert. Schenkt man dieser Erklärung Glauben, wäre jedoch von einer positiven Korrelation zwischen Neurotizismus und BASF und einer negativen Korrelation von N und BASD auszugehen, welche sich in den vorliegenden Untersuchungen allerdings nicht zeigt. Stattdessen zeigt Neurotizismus eine gute negative Vorhersagekraft für die Angaben zu BASF ( $\beta = -.20$ ,  $p < .05$ ). Eine mögliche Erklärung für die Inkonsistenz der Ergebnisse bezüglich BASF könnte die geringe Anzahl der Items (4) zur Erfassung der Aktivität von BASF sein. Eine eindeutige Zuweisung von Gewissenhaftigkeit zur Verhaltenshemmung oder Verhaltensaktivierung scheint demnach hier nicht möglich.

Alle drei Unterskalen des ACS-90 messen Handlungsorientierung und entsprechen somit der Verhaltensaktivierung. Zu erwarten war demnach ein positiver Zusammenhang zwischen allen drei Unterskalen und Extraversion, sowie negative Korrelationen zwischen allen 3 Subskalen und Neurotizismus. In der bivariaten Korrelation konnte dies im Wesentlichen bestätigt werden. Signifikant waren die Werte allerdings nur für Neurotizismus und HOM sowie HOP und Extraversion und HOT. Der Verdacht auf eine negative Voraussagekraft von N auf HOM und HOP konnte in der Regressionsanalyse bestätigt werden, während dies für die positive Voraussagekraft von Extraversion nicht gelang. Auch die positive Korrelation von Offenheit für Erfahrungen mit HOT passt zu den bisherigen Studien und konnte in der Regression bestätigt werden. Die Ergebnisse deuten auf hohe Selbstregulationsfähigkeiten bei diesen Personen hin.

Im zweiten Teil der Hypothese wird angenommen, dass überkontrollierte Personen zu hohen BIS-Werten neigen, während unterkontrollierte Personen eher hohe BAS-Ausprägungen aufweisen. Bezüglich der BIS-Aktivität bei überkontrollierten Personen konnte die Hypothese mittels Varianzanalyse bestätigt werden. Überkontrollierte zeigten signifikant höhere BIS-Werte sowohl in Bezug auf resiliente als auch in Bezug auf unterkontrollierte Personen. Ebenso wird dieser Teil der Hypothese dadurch bestätigt, dass Überkontrollierte signifikant niedrigere Werte bezüglich BASF angaben als sowohl resiliente als auch unterkontrollierte Personen. Bezüglich der Angaben zur Gesamtaktivität von BAS gaben resiliente Personen die höchsten Werte an. Signifikanz wurde jedoch nur im Vergleich zur Gruppe der Überkontrollierten erreicht. Es lässt sich somit nicht bestätigen, dass Unterkontrollierte die höchsten Angaben bezüglich BAS machten. Bei genauerer Betrachtung der Persönlichkeitsprototypen fällt dann auch auf, dass resiliente Personen typischerweise höhere Ausprägungen von Extraversion aufweisen als unterkontrollierte (Herzberg & Roth, 2006). Da in den vorangegangenen Studien und auch den vorliegenden Berechnungen Extraversion neben Offenheit für neue Erfahrungen als stärkster Vorhersagefaktor für BAS eruiert werden konnte, scheint es somit plausibel, dass nicht unterkontrollierte, sondern resiliente Personen in Folge dessen die höchsten Werte für BAS (ges.) angeben und somit die beste Fähigkeit zur Selbstregulation besitzen.

### 6.3. Diskussion Hypothese 2

Die zweite Hypothese postulierte einen Zusammenhang zwischen Optimismus und Fähigkeit zur Selbstregulation. Höhere Optimismus-Ausprägungen sollten mit einer verbesserten Fähigkeit zur Selbstregulation einhergehen. Bereits in der Analyse mittels bivariater Korrelation konnte dieser Zusammenhang bestätigt werden. So korrelierte Optimismus schwach positiv mit HOM, während Pessimismus schwach negativ mit HOP korrelierte. In beiden Fällen bestand jedoch keine Signifikanz. Optimismus stand zudem in mittelstarkem negativen Zusammenhang mit BIS sowie in mittelstarkem bzw. schwachem positiven Zusammenhang mit BAS (ges.), BASD und BASF. Pessimismus wiederum korrelierte jeweils schwach negativ beziehungsweise positiv mit BASD und BIS. Alle Korrelationen zwischen BIS/BAS und Optimismus/Pessimismus waren signifikant. Anhand der weiterführenden Regressionsanalyse konnte eine negative Voraussagekraft von BIS und eine positive Voraussagekraft von BAS (ges.), BASD und BASF bezüglich der Optimismus-Ausprägung gezeigt werden. Optimismus war zudem signifikant unterschiedlich stark ausgeprägt zwischen Personen mit hoher und solchen mit geringer Selbstregulationsfähigkeit. Bezüglich des Pessimismus ergaben sich weder in der Regressions- noch in der Varianzanalyse signifikante Ergebnisse. Jedoch verfehlte der Unterschied in den Angaben zum Pessimismus zwischen Personen mit hoher und mittlerer Fähigkeit zur Selbstregulation nur knapp die Signifikanz.

Somit konnte die Hypothese anhand der Berechnungen bestätigt werden. Die Ergebnisse decken sich zudem mit denen bisheriger Untersuchungen zu diesem Thema, in welchen im Allgemeinen ebenfalls angenommen wurde, höhere Optimismuswerte führten zu einer Verbesserung der Fähigkeit zur Selbstregulation. Zwei Begründungen sind in der Literatur vordergründig. Erstens führt die positive Ergebnis-erwartung bei Optimisten zu einem problemfokussierten, aktiven und geplanten Coping, während Pessimisten eher zu emotionsfokussiertem Coping neigen, welches in der Regel zu Vermeidungsverhalten wie Ablenkung, Prokrastination und vorzeitigem Goal-Disengagement führt (Carver & Scheier, 2001; Scheier, et al., 1986). Insbesondere, wenn eine Situation als kontrollierbar empfunden wird, weisen Optimisten somit bessere Copingstrategien auf. Zudem zeigen optimistischere Personen eine realistischere Einschätzung der Situation. Es ist also von einer besseren Fähigkeit zum Monitoring, welches im Rahmen des Selbstregulationsprinzips nach Carver und Scheier einen zentralen Stellenwert einnimmt, bei Optimisten auszugehen. Dies führt

wiederum insgesamt zu einer verbesserten Selbstregulation. Zweitens gilt Optimismus als motivierender und aktivierender Faktor (S. E. Taylor & Armor, 1996).

#### **6.4. Diskussion Hypothese 3**

Es wurde ein direkter positiver Zusammenhang zwischen der Fähigkeit zur Selbstregulation und dem subjektiven Wohlbefinden postuliert. Bisher gibt es zu diesem Zusammenhang kaum Untersuchungen. Es gibt jedoch zahlreiche Studien, welche einen Zusammenhang zwischen positivem Affekt und BAS sowie negativem Affekt und BIS bestätigen. Ebenso gibt es verschiedene Erklärungen für den genannten Zusammenhang, wie z.B. Carvers Idee des affect loop (Carver & Scheier, 1990) oder Kuhls PSI-Theorie (J. Kuhl, 2000), jedoch ist die Frage nach einem direkten Einfluss von Selbstregulationsfähigkeiten auf SWB bisher ungeklärt.

Im Rahmen der bivariaten Korrelation konnte die Hypothese durch die positiven Zusammenhänge zwischen HOP und Ryff-EM und Ryff-PL, HOM und allen Ryff-Unterskalen, BAS (ges.) mit Ryff-A, Ryff-PG und Ryff-SA, BASD mit Ryff-PL und Ryff-SA und BASF mit Ryff-A, Ryff-PG, Ryff-PR und Ryff-SA sowie die negative Korrelation zwischen BIS und Ryff-A, Ryff-EM, Ryff-PG und Ryff-SA bestätigt werden. Gegen einen solchen Zusammenhang spricht die negative Korrelation von HOM mit allen Ryff-Unterskalen. In der Regression konnte eine Abhängigkeit der Selbstregulation von HOM dann auch nicht bestätigt werden. Bestätigen ließen sich hingegen die positive Voraussagekraft von HOP auf Ryff-EM und Ryff-PL sowie von HOT auf Ryff-EM, Ryff-PG und Ryff-SA. Auch die negativen Zusammenhänge von BIS und Ryff-SA konnten in der Regressionsanalyse bestätigt werden. Zudem wurden in Bezug auf BIS und Ryff-A signifikante Werte nur knapp verfehlt. Die Ergebnisse der multivariaten Analyse mittels linearer Regression von BASD, BASF und BASR und den Ryff-Skalen bot inkohärente Ergebnisse. BASD und BASR besitzen demnach keine Voraussagekraft bezüglich des subjektiven Wohlbefindens. BASF hingegen erlaubt sowohl positive Voraussagen bezüglich Ryff-PG als auch negative Voraussagen bezüglich Ryff-PL. Dabei überrascht vor allem die negative Abhängigkeit von Ryff-PL. Die Ursache könnte in den Items der beiden Skalen gesucht werden. Die Items von Ryff-PL beziehen sich stark auf die Lebensplanung, während BASF nach der Wahrscheinlichkeit spontanen Verhaltens, welches die schnelle Befriedung des Bedürfnisses nach Spaß zum Ziel hat und deshalb ohne ausgiebige Planung von staten geht, fragt. Nach Korrelation der einzelnen Items der beiden Skalen miteinander, zeigte

sich zwischen 7 von 9 Items von Ryff-PL mit allen Items von BASF negative Zusammenhänge. Allerdings war nur der gering ausgeprägte Zusammenhang zwischen den Items „Manche Leute gehen plan- und ziellos durchs Leben, aber zu denen gehöre ich nicht“ (Ryff-PL) und „Ich werde Dinge oft nur tun, weil Sie Spaß machen“ (BASF) signifikant ( $r = - .22$ ). Bis auf diese Unstimmigkeit kann die Hypothese jedoch bis hierher bestätigt werden.

Personen mit hoher Fähigkeit zur Selbstregulation gaben signifikant höhere Werte als Personen mit mittleren und niedrigen Selbstregulationsfähigkeiten bezüglich der Ryff-Unterskalen Ryff-A und Ryff-SA an. Umgekehrt machten Personen mit niedriger Fähigkeit zur Selbstregulation die niedrigsten Angaben auf Ryff-PG wobei die Unterschiede sowohl im Vergleich zu Personen mit mittlerer als auch solcher mit hoher Selbstregulationsfähigkeit signifikant waren. Damit zeigt sich der erwartete Effekt. In der Zusammenschau führt eine hohe Fähigkeit zur Selbstregulation demnach zu größerem SWB. Dieser Effekt könnte über die Stimmung vermittelt werden. Insgesamt fallen bei der bivariaten Korrelation zwischen PA und allen BAS-Untergruppen und HOP und HOT positive Korrelationen sowie eine mittelstarke negative Korrelation zu BIS auf. NA korreliert wiederum negativ mit BAS (ges.), HOP und HOT und positiv mit BIS. Demnach geben Personen mit schlechteren Fähigkeiten zur Selbstregulation eher negative Affekte an und umgekehrt. Ebenso könnte es sein, dass negativer Affekt zur Einschränkung der Selbstregulationsfähigkeiten führt. Dies scheint allerdings an Hand der standardisierten Regressionskoeffizienten unwahrscheinlich. Weiterführend wurde untersucht, ob sich Personen mit unterschiedlicher Fähigkeit zur Selbstregulation signifikant in den Schwankungen bei den Angaben zur Stimmung unterscheiden. Hierbei ergaben sich keine signifikanten Unterschiede. Personen mit hohen BAS und niedrigen BIS-Werten gaben allerdings tendenziell die größten Stimmungsschwankungen an. Damit widersprechen die Ergebnisse der Hypothese, dass Personen mit hoher Selbstregulationsfähigkeit (Gruppe: SR 1) weniger Stimmungsschwankungen ausgesetzt sind, als solche mit geringer Selbstregulationsfähigkeit. Da Personen der Gruppe SR 1 beim positiven Affekt signifikant höhere Werte als die Gruppe SR 2 und SR 3 angaben und auch bei den Angaben zum negativem Affekt tendenziell die geringsten Werte angaben, scheint in Zusammenschau der Ergebnisse das SWB vor allem von der absoluten Stimmung und weniger von Stimmungsschwankungen beeinflusst zu sein. Hierzu müssten weitere Untersuchun-

gen folgen. Auf den indirekten Einfluss der Stimmung auf das subjektive Wohlbefinden wird in 6.7. weiter eingegangen.

#### **6.5. Diskussion Hypothese 4**

Es wurde zudem die Vermutung aufgestellt, dass höhere Ausprägungen von Optimismus einen direkten positiven Einfluss auf das subjektive Wohlbefinden haben. Im Rahmen der bivariaten Korrelation zeigten sich mittelstarke bis starke positive Zusammenhänge zwischen Optimismus und den Ryff-Dimensionen Ryff-EM, Ryff-PR, Ryff-PL und Ryff-SA. Im Gegensatz dazu korrelierte Pessimismus mittelstark bis stark negativ mit denselben Dimensionen mit Ausnahme von Ryff-PR. In der Regressionsanalyse konnte für Optimismus eine positive Voraussagekraft für Ryff-A, Ryff-PR und Ryff-SA festgestellt werden, während Pessimismus Ryff-PL negativ vorauszusagen vermag. Überraschenderweise besteht zudem eine signifikante Abhängigkeit hoher Pessimismusausprägungen und hoher Angaben auf Ryff-A. Die Inkonsistenz der Ergebnisse zwischen Optimismus und Pessimismus und A kann durch den mit .07 sehr niedrigen Wert für adj.  $R^2$  möglicherweise erklärt werden.

Im Wesentlichen spiegeln die Ergebnisse jedoch die Erwartungen wieder. Zwar können nicht alle Dimensionen von Ryff's WBS über die Ausprägung von Optimismus und Pessimismus vorausgesagt werden, jedoch lässt sich zumindest feststellen, dass Optimismus insgesamt eine größere Voraussagekraft zum subjektiven Wohlbefinden aufwies als Pessimismus. In einer Arbeit mit dem Thema Optimismus, Pessimismus und Selbstregulation von 2001 bemängelte Carver, dass in der bisherigen Literatur zwar stets gezeigt wird, dass Pessimisten nach negativen Erlebnissen größeres Leid angeben als Optimisten, offen bliebe jedoch, ob Pessimisten nicht schon vor Eintritt der negativen Erfahrungen ein größeres Grundlevel an Leid aufweisen (Carver & Scheier, 2001; Scheier, et al., 1986). Demzufolge könne man keine sicheren Aussagen darüber treffen, ob Pessimisten sensibler beziehungsweise stärker auf negative Erfahrungen reagieren. In der vorliegenden Untersuchung konnte gezeigt werden, dass auch im Allgemeinen, das heißt ohne das Auftreten negativer Erfahrungen, Pessimisten ein geringes subjektives Wohlbefinden angeben. Ob negative Erfahrungen allerdings zu einer signifikant stärkeren Abnahme des subjektiven Wohlbefindens führen, konnte auch hier nicht nachgewiesen werden. Als Ursache für die Auswirkung des Optimismus und Pessimismus auf das subjektive Wohlbefinden werden, wie auch schon in Bezug auf den Einfluss auf die Selbstregulationsfähigkeit,

abermals die unterschiedlichen Copingstrategien von Optimisten und Pessimisten diskutiert (Carver, et al., 2010).

Die vermuteten indirekten Effekte von Optimismus bzw. Pessimismus auf das subjektive Wohlbefinden, vermittelt über die Fähigkeit zur Selbstregulation, zeigten sich nicht. Die Fähigkeit zur Selbstregulation scheint also, sofern man den Ergebnissen bei einer Gruppengröße von  $N = 73$  Validität unterstellt, einen geringeren Effekt auf das SWB zu haben, als Optimismus und Pessimismus.

Im zweiten Teil der vierten Hypothese wird ein Zusammenhang zwischen Persönlichkeit und subjektivem Wohlbefinden vermutet. Neurotizismus korrelierte stark negativ mit positivem Affekt und stark positiv mit negativem Affekt. Stark positiv war der Zusammenhang auch zwischen Extraversion und positivem Affekt. Mittelstarke positive Korrelationen zeigten sich zwischen Offenheit für Erfahrungen und Gewissenhaftigkeit und positivem Affekt. Weitere positive Korrelationen ließen sich zudem zwischen Extraversion, Ryff-PG und Ryff-PR, sowie Offenheit für Erfahrungen und Ryff-PR sowie zwischen Gewissenhaftigkeit und Ryff-PL nachweisen. Neurotizismus und Verträglichkeit zeigten interessanterweise keinen Zusammenhang mit den von Ryff postulierten Dimensionen subjektiven Wohlbefindens. Genauso verhielt es sich in der Analyse durch Regression. Offenheit für Erfahrungen erlaubte positive Voraussagen bezüglich der Angaben auf Ryff-PG und Gewissenhaftigkeit bezüglich Ryff-PL. Die Aussagekraft von Extraversion auf Ryff-PR verfehlte signifikante Werte ( $\beta = .17$ ,  $p = .06$ ). Die These konnte somit nicht komplett bestätigt werden. Vergleicht man die aktuellen Ergebnisse mit der vorliegenden Literatur fällt auf, dass diese neben Extraversion die ausführlichsten Ergebnisse zum Zusammenhang zwischen Persönlichkeit und subjektivem Wohlbefinden für die Persönlichkeitsdimension Neurotizismus bereit hält. Impulsivität als Facette von Neurotizismus ist laut Costa negativ assoziiert mit Glücksgefühl (1980). Auch Heller und Watson et al. fand Zusammenhänge zwischen Neurotizismus, negativem Affekt und subjektivem Wohlbefinden (Heller, et al., 2007; Watson, et al., 1988). In anderen Untersuchungen wurde eher das Fehlen von Neurotizismus und damit eine größere emotionale Stabilität mit der besten Vorhersagekraft bezüglich negativem Affekt und Lebenszufriedenheit in Verbindung gebracht (DeNeve & Cooper, 1998; Librán, 2006; Marrero Quevedo & Abella, 2011). Vulnerabilität und Impulsivität, beide Facetten von Neurotizismus, waren auch nach Untersuchungen von Marrero stärker mit positivem als mit negativem Affekt verknüpft (Marre-

ro Quevedo & Abella, 2011). Die Annahme Neurotizismus führe zu signifikant geringerem SWB konnte hier nicht bestätigt werden. Neurotizismus war zwar in der bivariaten Korrelation stark negativ mit positivem und stark positiv mit negativem Affekt verknüpft, jedoch hat dieser Zusammenhang in den vorliegenden Untersuchungen keinen Einfluss auf die Angaben zum subjektiven Wohlbefinden.

Wie bereits erwähnt, gibt es zudem reichlich Literatur, welche den positiven Effekt von Extraversion auf das subjektive Wohlbefinden beschreibt. So wird die verbesserte Anpassungsfähigkeit, Geselligkeit und Aktivität bei extravertierten Personen in Verbindung mit größerem Glück gebracht (Costa & McCrae, 1980) oder Extraversion aufgrund der größten Voraussagekraft bezüglich des positiven Affekts (DeNeve & Cooper, 1998) für die größere Lebenszufriedenheit verantwortlich gemacht ((Heller, et al., 2007). Dieser Effekt ließ sich, trotz einer starken positiven Korrelation zwischen Extraversion und positivem Affekt, in den aktuellen Untersuchungen auf einen Zusammenhang zwischen Extraversion und SWB nicht ausweiten. Extraversion korrelierte zwar positiv mit Ryff-PG und Ryff-PR jedoch wurde in der Regressionsanalyse bezüglich der Vorhersagekraft von Extraversion auf Ryff-PR die Signifikanz knapp verfehlt ( $p = .06$ ). Größere Fallzahlen hätten hier zu einem signifikanten Ergebnis führen können.

Die Ergebnisse bezüglich des Zusammenhangs von Offenheit für Erfahrungen, Verträglichkeit sowie Gewissenhaftigkeit und SWB decken sich mit den Erwartungen aufgrund der bisherigen Literatur. Es sind Zusammenhänge zwischen Offenheit für Erfahrungen mit positivem und negativem Affekt, sowie Verträglichkeit und Gewissenhaftigkeit mit Lebenszufriedenheit beschrieben (McCrae & Costa, 1991). Gewissenhaftigkeit wird gar als zweitwichtigste Variable zur Vorhersage der Zufriedenheit bezeichnet (Marrero Quevedo & Abella, 2011). Dem kann bei fraglicher statistischer Sicherheit ( $\text{adj. } R^2 = .02$ ) mit jedoch signifikantem Ergebnis bezüglich der Voraussagekraft von Gewissenhaftigkeit auf Ryff-PL anhand der vorliegenden Ergebnisse nur bedingt zugestimmt werden. Allerdings gilt es dabei zu beachten, dass Gewissenhaftigkeit neben Offenheit für Erfahrung die einzige Persönlichkeitsdimension mit einer statistisch signifikanten Vorhersagekraft bezüglich einer der Ryff-Skalen war. Der Einfluss von Offenheit für Erfahrungen auf das SWB, hier insbesondere Ryff-PG, ist jedoch statistisch signifikant und stark ausgeprägt. Die Erklärung für diesen Zusammenhang findet sich in der Definition der Dimension Offenheit für Erfahrungen. Inte-



ressierte und neugierige Menschen werden stets nach neuen Erfahrungen streben und somit ihren Horizont erweitern. Folge ist ein Wachstum als Person.

In der Mediatoranalyse zeigte sich, dass die negative Vorhersagekraft von Neurotizismus auf Ryff-A vollständig durch BIS mediert wurde. Weitere signifikante indirekte Effekte zeigten sich nicht. Es muss also an Hand der vorliegenden Ergebnisse, entgegen der postulierten Hypothese, davon ausgegangen werden, dass im Allgemeinen die direkten Effekte der Persönlichkeits-Dimensionen auf das SWB stärker ausgeprägt sind als die indirekten Effekte, welche über die Fähigkeit zur Selbstregulation vermittelt werden. Im Hinblick auf die Regressionsanalyse zur Vorhersagbarkeit des SWB durch die Fähigkeit zur Selbstregulation zeigten sich zudem nur vereinzelt signifikante Ergebnisse. Bei fehlender Signifikanz von SR auf das SWB war eine signifikante Mediation, wie oben angenommen, bereits unwahrscheinlich. Auffällig ist zudem, dass in der Regressionsanalyse keine negative Vorhersagekraft von N auf Ryff-A bestand. Die Ursache der sich widersprechenden Regressionskoeffizienten ( $\beta$  (Regression) = .05 vs.  $\beta$  (Mediation) = -.35\*) kann in den unterschiedlichen Fallzahlen begründet sein. Hier standen N = 149 Fälle in der Regressionsanalyse N = 88 Fällen in der Mediatoranalyse gegenüber. Nicht wissend, welche Fälle in der Mediatoranalyse ausgeschlossen wurden, scheint diese Erklärung plausibel.

## 6.6. Diskussion Hypothese 5

Erstmals wurden mithilfe der Varianzanalyse auch signifikante Unterschiede zwischen den verschiedenen Persönlichkeitsprototypen und dem subjektivem Wohlbefinden nachgewiesen. In Bezug auf Ryff-PG machten überkontrollierte Personen signifikant höhere Angaben als sowohl Resiliente als auch Unterkontrollierte.

Ebenso machten Überkontrollierte signifikant höhere Angaben zur SA als resiliente Personen. Diese Ergebnisse überraschen, da definitionsgemäß bei überkontrollierten Personen die Merkmalsausprägung von Neurotizismus über dem Durchschnitt und die Ausprägung von Extraversion unter dem Durchschnitt liegt. Neurotizismus wiederum korrelierte in der bivariaten Analyse negativ mit Ryff-SA. Dieser Zusammenhang bestätigte sich auch in der Regressionsanalyse. Jedoch waren beide Ergebnisse nicht signifikant. Dennoch wäre bei hoher Merkmalsausprägung von Neurotizismus tendenziell eher von geringen Werten bezüglich Ryff-SA auszugehen. Zudem wäre bei geringen Merkmalsausprägungen von Extraversion bei signifikanter positiver

bivariater Korrelation von niedrigeren Angaben in Ryff-PG auszugehen. Nicht zuletzt wird bei überkontrollierten Personen eine höhere Merkmalsausprägung von BIS angenommen, welche in der Regressionsanalyse eine negative Vorhersagekraft für Ryff-SA besaß. Die Zusammenhänge müssen demzufolge in weiteren Studien mit größeren Fallzahlen überprüft werden. Zudem ist zu diskutieren, ob von der Einteilung der Persönlichkeitsprototypen vielleicht nicht ohne weiteres auf die Fähigkeit zur Selbstregulation geschlossen werden kann. Der Begriff überkontrolliert indiziert eine erhöhte Verhaltenskontrolle und damit eine hohe Ausprägung von BIS. Kontrollierte Studien dazu liegen jedoch bisher nicht vor, da zumeist Zusammenhänge nur zwischen Persönlichkeitsdimensionen und Selbstregulationsmechanismen untersucht wurden.

Zudem wurde ein Zusammenhang zwischen Persönlichkeitsprototyp und Stimmungsschwankung postuliert. Dieser Zusammenhang bestätigte sich beim positiven Affekt. Überkontrollierter Persönlichkeiten, welche definitionsgemäß hohe Neurotizismusaussprägungen aufweisen, schwankten signifikant stärker in den Angaben zum positiven Affekt als sowohl resiliente als auch unterkontrollierte Persönlichkeiten. Dieses Ergebnis passt zur Annahme von emotionaler Stabilität als Gegenpol zum Neurotizismus und bestätigt damit bisherige Untersuchungen.

### **6.7. Diskussion Hypothese 6**

Es wurde ein indirekter Effekt der Selbstregulation auf das subjektive Wohlbefinden, welcher über die Gesundheit vermittelt wird, angenommen. Dieser Effekt ergab sich lediglich knapp signifikant, aber vollständig, zwischen BIS und Ryff-EM über GI. Die Hypothese kann damit nicht allgemein als gültig angesehen werden. Die in diesem Zusammenhang berechneten Regressionskoeffizienten scheinen nahezu legen, dass der in dieser Studie zur Messung der physischen Gesundheit verwendete Gesundheitsindex keinen wesentlichen Einfluss auf das subjektive Wohlbefinden hat. Nicht klar ist, ob dabei die Annahme fehlerhaft ist, der berechnete GI sei ein valides Mittel zur Erfassung des Gesundheitszustandes. Bei Cronbachs  $\alpha = .70$  für den Gesundheitsindex ist die statistische Reliabilität zwar gut, ob das Instrument aber wirklich misst, was es zu messen verspricht, könnte angezweifelt werden. Auch könnte die Annahme fehlerhaft sein, dass psychische Gesundheit abhängig von physischer Gesundheit ist. In der Regel befassten Studien sich entweder mit dem SWB oder mit Gesundheit, selten wurde jedoch beide Entitäten zusammenhängend untersucht.

Das mag darin begründet sein, dass allgemein Einigkeit über den Zusammenhang von Gesundheit und SWB besteht. Dieser Zusammenhang zeigte sich jedoch in der vorliegenden Untersuchung in der bivariaten Korrelation nicht. Selbst wenn ein Zusammenhang allein dadurch nicht ausgeschlossen werden kann, ist noch nicht klar, ob hohes SWB zu höheren Angaben bezüglich des Gesundheitszustandes, oder ob vice versa eine gute Gesundheit zu höherem SWB führt.

Im zweiten Teil der Hypothese wurde eine Mediation durch die Stimmung zwischen Selbstregulation und SWB angenommen. Hier zeigten sich mehrere signifikante indirekte Effekte. Die positive Voraussagekraft von BAS auf Ryff-SA wurde dabei sowohl durch PA als auch durch NA vollständig mediiert. Dabei ist der Effekt von PA gleichgerichtet, während der Effekt von NA dem von BAS auf SWB entgegengesetzt ist. Zu einer Umkehr des Effekts von BAS auf SWB kam es allerdings durch NA nicht.

Der Effekt von BIS auf Ryff-EM wurde ebenfalls sowohl durch PA als auch durch NA mediiert. Auch hier war wie erwartet der Effekt von NA und BIS gleichgerichtet, während die Effekte von BIS und PA entgegengesetzt waren. Ebenso kam es zu einer Mediation der Vorhersagbarkeit von BIS auf Ryff-SA durch PA mit entgegengesetztem Effekt.

Die Ergebnisse legen nahe, dass bezüglich der Angaben zum SWB die Stimmung einen stärkeren Effekt hat, als die Fähigkeit zur Selbstregulation, auch wenn es zu einer signifikanten Mediation nur bei Ryff-SA gekommen ist. Ursache für den fehlenden statistischen Nachweis der Mediation durch die Stimmung ist in einigen Fällen auch die fehlende Signifikanz der standardisierten Regressionskoeffizienten bezüglich des Zusammenhanges von SR und SWB, welche Voraussetzung für das Vorliegen einer Mediation sind. Eine Mediation der Angaben zum SWB durch die Stimmung scheint aufgrund der Literatur wahrscheinlich. Insbesondere in den früheren Ansätzen wurde Wohlbefinden als sogenanntes hedonistisches Wohlbefinden mit Glücksgefühl gleichgesetzt (Bradburn, 1969; Gurin, et al., 1960). Dass dieser Ansatz mittlerweile überholt ist, kann daran gemessen werden, dass in der bivariaten Korrelation NA zwar negativ mit allen Ryff-Unterskalen korreliert, jedoch ist dieser Effekt maximal mittelstark und in der Hälfte der Fälle gar nicht signifikant. Zwischen Ryff-A und PA deutet sich gar eine negative Korrelation an, allerdings ist diese nicht signifikant. Alle weiteren Ryff-Unterskalen korrelieren positiv mit PA, jedoch ist der Effekt auch hier nur schwach bzw. nicht signifikant. Stimmung ist demnach wohl Teilmenge des subjektiven Wohlbefindens und muss damit einen starken Einfluss auf die Anga-

ben in den Ryff-Skalen haben. Dennoch muss diskutiert werden, dass eine Mediation, auch wenn sie rechnerisch vorzuliegen scheint, nicht tatsächlich vorliegen muss. Die Ursachen dafür sind vielfältig. Insoweit wird auf den Theorieteil der Arbeit verwiesen.

### **6.8. Allgemeine Diskussion**

Bei der Bewertung der vorstehend dargestellten Berechnungen ist zu berücksichtigen, dass diese auf relativ geringen Fallzahlen beruhen, welche durch Ausschluss in vielen Berechnungen unter 100 lagen. Zudem wurde ein sehr spezifisches Kollektiv befragt, welches bei 100 % Medizinstudenten, hauptsächlich Frauen und aufgrund der typischen Altersverteilung unter Studierenden im 2.Semester sehr junge Erwachsene, in der Regel unter 30 Jahre, enthielt. Ein weiterer Nachteil ist das retrospektive Design, welches dazu führte, dass die Hypothesen global gefasst und viele Pfade geprüft werden konnten, wodurch die Spezifität der Ergebnisse eingeschränkt ist. Ein Signifikanzlevel von 5 % ist üblich, bedeutet aber eben auch, dass bei 20 Berechnungen ein Ergebnis zufällig signifikant ist.

Dennoch lassen die Ergebnisse Tendenzen erkennen, welche es weiter zu untersuchen gilt. Erstmalig wurden in der vorliegenden Arbeit Persönlichkeitsprototypen auf einen Zusammenhang mit subjektivem Wohlbefinden und Selbstregulation untersucht. Bisher hatten stets Persönlichkeitsdimensionen im Vordergrund gestanden. Aufgrund der hier vorliegenden Ergebnisse können neue Forschungsimpulse gesetzt werden.

Die Arbeit kann Forschungsimpulse auf der Suche nach Mechanismen zur Verbesserung der Selbstregulationsfähigkeiten geben. Da Selbstregulationsfähigkeiten zum größten Teil durch die Persönlichkeit einer Person vorausgesagt werden können und die Persönlichkeitsdimensionen als sehr stabil im Verlauf des Lebens einer Person gelten, scheint es schwierig suffiziente Wege zur Verbesserung der Selbstregulationsfähigkeiten zu finden. Es ist demnach anzunehmen, dass auch die Fähigkeit zur Selbstregulation über das Leben stabil bleibt. Diese Annahme kann in Langzeitstudien weiter geprüft werden. Sollten sich dabei Schwankungen der Selbstregulationsfähigkeiten im Verlauf zeigen, gilt es die ursächlichen Faktoren für die Schwankungen zu eruieren. Erst dann erscheint eine Diskussion über die mögliche Verbesserung der Selbstregulationsfähigkeiten sinnvoll.

Obwohl es in der Regressionsanalyse zunächst scheint, als ob die Fähigkeit zur Selbstregulation vielzählige Effekte auf das SWB hat, ergab die Mediatoranalyse, dass viele dieser Effekte durch die Stimmung und den Gesundheitsindex mediiert werden. Ebenso war der Effekt der Persönlichkeitsdimensionen auf das SWB stärker ausgeprägt als der Effekt der Selbstregulationsfähigkeit. Die Verbesserung der Selbstregulationsfähigkeiten sollte also wenig Einfluss auf das SWB einer Person haben. Dem entgegen steht das von Carver postulierte Modell zur Affektregulation (siehe S. 23). Durch weitere Studien müssen die Annahmen von Carver und die in der vorliegenden Arbeit gefundenen Zusammenhänge überprüft werden.

An dieser Stelle soll die Diskussion der Ergebnisse beendet werden. Es lässt sich festhalten: Die Erforschung der Persönlichkeit und die Forschung zu den Fragen: Was macht glücklich? Wie wird man glücklich? Warum sind manche Menschen glücklicher als andere? ist noch lange nicht am Ende angekommen.

## **7. Zusammenfassung der Arbeit**

Dissertation zur Erlangung des akademischen Grades Dr. med.

### **Untersuchungen zum Zusammenhang zwischen Selbstregulationsfähigkeit und subjektivem Wohlbefinden in Abhängigkeit von Persönlichkeit und Optimismus**

eingereicht von:

Viola Cirner

angefertigt an der Universität Leipzig / Abteilung für Medizinische Psychologie und  
Medizinische Soziologie

12/2012

Selbstregulation bildet die Grundlage für das Verhalten einer Person. Sie steht in dieser Arbeit im Mittelpunkt der Betrachtungen. Diese stützt sich vor allem auf das Modell zur Selbstregulation von Charles Carver und Michael Scheier und auf das der Handlungskontrolle von Julius Kuhl.

Es wurde an einer Gruppe von Medizinstudenten im 2. Semester untersucht, welchen Einfluss die Persönlichkeit (vornehmlich die Dimensionen Neurotizismus und Extraversion sowie die Persönlichkeitsprototypen resilient, überkontrolliert und unterkontrolliert) auf die Fähigkeit zur Selbstregulation und das subjektive Wohlbefinden hat. Auch der Einfluss von Optimismus auf die Fähigkeit zur Selbstregulation und auf das subjektive Wohlbefinden wurde geprüft. Zudem sollten die Auswirkungen der Selbstregulationsmechanismen auf das subjektive Wohlbefinden aufgezeigt werden. Die in der Literatur bisher beschriebenen Zusammenhänge zwischen Neurotizismus, negativen Affekten und Verhaltenshemmung konnten bestätigt werden. Ebenso zeigten sich die nach Literaturrecherche zu erwartenden Zusammenhänge von Extraver-

sion mit positivem Affekt und hoher Fähigkeiten zur Selbstregulation. Bei hoher Ausprägung von Extraversion wurden zudem signifikant höhere Werte für positive Beziehungen angegeben. Ein signifikanter Zusammenhang zwischen Neurotizismus und subjektivem Wohlbefinden zeigte sich nicht. Bezüglich der Persönlichkeitsprototypen zeigte sich Folgendes: Anhand der bisherigen Studien wurde erwartet, dass überkontrollierte Personen die signifikant niedrigste Fähigkeit zur Selbstregulation zeigen. Diese Annahme konnte bestätigt werden. Im Gegenzug wurde angenommen, resiliente Personen hätten die höchste Fähigkeit zur Selbstregulation. Auch diese Annahme wurde bestätigt. Ein signifikanter Unterschied zwischen den Fähigkeiten zur Selbstregulation unterkontrollierter und resilienter Personen bestand nicht. Überkontrollierte Personen schwankten signifikant am stärksten bei den Angaben zum positiven Affekt über die Zeit und gaben überraschenderweise signifikant höhere Werte als resiliente und unterkontrollierte Personen für Wachstum als Person an. Ebenfalls signifikant höher waren die Werte für Selbst-Akzeptanz im Vergleich mit den Angaben resilienter Personen. Diese wiederum gaben die höchsten Werte beim positiven Affekt an.

Der Einfluss der Selbstregulation auf das subjektive Wohlbefinden ist in der Literatur bisher nur wenig, bezugnehmend auf die hier verwendeten Fragebögen, beschrieben. Es zeigte sich, wie angenommen und vorbeschrieben, eine positive Korrelation zwischen hoher Fähigkeit zur Selbstregulation und positivem Affekt sowie vice versa geringer Fähigkeit zur Selbstregulation und negativem Affekt. Zudem waren geringe Fähigkeiten zur Selbstregulation mit signifikant niedriger Ausprägungen für Autonomie, Herrschaft über die Umwelt und Selbst-Akzeptanz verbunden. Eine hohe Fähigkeit zur Selbstregulation erlaubt signifikante Vorhersagen über die Facetten zum subjektiven Wohlbefinden. Signifikante Unterschiede ergaben sich für Autonomie und Selbst-Akzeptanz zwischen Personen mit hoher Fähigkeit zur Selbstregulation und Personen mit sowohl mittleren als auch niedrigen Selbstregulationsfähigkeiten sowie für Wachstum als Person zwischen Personen mit hoher und geringer Fähigkeit zur Selbstregulation.

Höhere Ausprägungen von Optimismus sollten zu einer höheren Fähigkeit zur Selbstregulation und subjektiv höherem Wohlbefinden führen. In den Berechnungen waren höhere Optimismuswerte verbunden mit signifikant höherer Selbstregulationsfähigkeit und signifikant höheren Ausprägungen für Autonomie, positive Beziehungen und Selbst-Akzeptanz. Es zeigten sich jedoch überraschenderweise auch signifikant

höhere Ausprägungen für Autonomie bei Personen mit hohem Pessimismus-Ausprägungen.

In einem letzten Schritt wurden die Ergebnisse auf indirekte Effekte überprüft. Hierbei zeigte sich, dass, entgegen der bisherigen Annahme, Stimmung (hier insbesondere positive Affekte) einen stärkeren Einfluss auf die Angaben zum subjektivem Wohlbefinden haben, als Persönlichkeit und Selbstregulationsfähigkeiten.

Diesbezüglich konnten die von den Autoren dieser Studie erwarteten Zusammenhänge bestätigt werden. Lediglich in Bezug auf die Persönlichkeitsprototypen zeigten sich Abweichungen, welche durch weitere Untersuchungen noch bestätigt werden müssten. Zur Zeit mangelt es noch an Studien, welche die Persönlichkeitsprototypen in den Mittelpunkt ihrer Betrachtungen stellen. Im Rahmen weiterer Studien kann geprüft werden, in wie fern sich die hier gewonnenen Erkenntnisse einsetzen lassen um Wege zu generieren um Selbstregulationsmechanismen und damit das subjektive Wohlbefinden zu verbessern.



## 8. Literaturverzeichnis

- Allport, G. W. (1961). *Pattern and Growth in Personality*. New York: Holt, Rinehart & Winston.
- Amodio, D. M., Master, S. L., Yee, C. M., & Taylor, S. E. (2008). Neurocognitive components of the behavioral inhibition and activation systems: Implications for theories of self-regulation. *Psychophysiology*, 45, 11-19.
- Andrews, F. M., & Withey, S. B. (1976). *Social indicators of well-being: America's perception of life quality*. New York: Plenum.
- Arsendorpf, J. B. (2009). *Persönlichkeitspsychologie*. Heidelberg: Springer Medizin Verlag.
- Aspinwall, L. G., & Richter, I. (1999). Optimism and self-mastery predict more rapid disengagement from unsolvable tasks in the presence of alternatives. *Motivation and Emotion*, 23, 221-245.
- Aspinwall, L. G., & Taylor, S. E. (1992). Modeling cognitive adaptation: A longitudinal investigation of the impact of individual differences and coping on college adjustment and performance. *Journal of Personality and Social Psychology*, 63, 989 - 1003.
- Averill, J. A. (1983). Studies on anger and aggression. *American Psychologist*, 38, 1145 - 1160.
- Baron, R. M., & Kenny, D. A. (1986). The moderator-mediator variable distinction in social psychological research: Conceptual, strategic, and statistical considerations. *Journal of Personality and Social Psychology*, 51, 1173 - 1182.
- Baumeister, R. F., Vohs, K. D., DeWall, C. N., & Zhang, L. (2007). How emotion shapes behavior: Feedback, anticipation, and reflection, rather than direct causation. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 11, 167 - 203.
- Berth, H., & Goldschmidt, S. (2006). Testinformation NEO-PI-R. *Diagnostica*, 52, 95-103.
- BLK (2004). *Frauen in der Medizin. Ausbildung und berufliche Situation von Medizinerinnen*. Bonn: Bund-Länder-Kommision für Bildungsplanung und Forschungsförderung
- Bradburn, N. M. (1969). *The structure of psychological well-being*. Oxford, England: Aldine.
- Brickman, P., & Campbell, D. T. (1971). Hedonic relativism and planning the good society. In M. H. Appley (Ed.), *Adaption level theory: A symposium*. New York: Academic Press.
- Brickman, P., Coates, D., & Janoff-Bulmann, R. (1978). Lottery winners and accident victims: Is happiness relative? *Journal of Personality and Social Psychology*, 36, 917-927.
- Brockhaus Enzyklopädie in 24 Bänden. (1991a) (18 ed., Vols. 16). Mannheim: Brockhaus GmbH.
- Brockhaus Enzyklopädie in 24 Bänden. (1991b) (18 ed., Vols. 17). Mannheim: Brockhaus GmbH.
- Campbell, A. (1976). Subjective measures of well-being. *American Psychologist*, 31, 117-124.
- Cantril, H. (1965). *The patterns of human concerns*. New Brunswick, NJ: Rutgers University Press.
- Carver, C. S. (2004). Self-regulation of action and affect (pp. (2004). *Handbook of self-regulation: Research, theory, and applications*. (pp. 2013-2039). xv, 2574). New York, NY: Guilford Press.

- Carver, C. S. (2005). Impulse and constraint: Perspectives from personality psychology, convergence with theory in other areas, and potential for integration *Personality and Social Psychology Review*, 9, 312-333.
- Carver, C. S. (2006). Approach, avoidance, and the self-regulation of affect and action. *Motivation and Emotion*, 30, 105-110.
- Carver, C. S., & Scheier, M. F. (1990). Origins and functions of positive and negative affect: A control-process view. *Psychological Review*, 97, 19-35.
- Carver, C. S., & Scheier, M. F. (1998). *On the self-regulation of behavior*. New York, NY: Cambridge University Press.
- Carver, C. S., & Scheier, M. F. (2001). *Optimism, pessimism, and self-regulation*. Washington, DC: American Psychological Association.
- Carver, C. S., & Scheier, M. F. (2002). Control processes and self-organization as complementary principles underlying behavior. *Personality and Social Psychology Review*, 6, 304-315.
- Carver, C. S., Scheier, M. F., & Segerstrom, S. C. (2010). Optimism. *Clinical Psychology Review*, 30, 879-889.
- Carver, C. S., & White, T. L. (1994). Behavioral-inhibition, behavioral activation, and affective responses to impending reward and punishment - the BIS/BAS scales. *Journal of Personality and Social Psychology*, 67, 319-333.
- Chang, E. C. (2002). Optimism-Pessimism and stress appraisal: Testing a cognitive interactive model of psychological adjustment in adults. *Cognitive Therapy and Research*, 26, 675 - 690.
- Cologon, J. (1996). Gray's model of personality and its relation to other models and to subjective well-being and discomfort. The Australian National University.
- Corr, P. J., Pickering, A. D., & Gray, J. A. (1995). Personality reinforcement in associative and instrumental learning. *Personality and Individual Differences*, 19, 47-71.
- Costa, P. T., & McCrae, R. R. (1980). Influence of Extraversion and Neuroticism on Subjective Well-Being: Happy and Unhappy People. *Journal of Personality and Social Psychology*, 38(4), 668-678.
- Danner, D. (2011). How to to Mediatoranalyse und Moderatoranalyse.
- DeNeve, K. M., & Cooper, H. (1998). The happy personality: A meta-analysis of 137 personality traits and subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 124, 197-229.
- Depue, R. A., & Iacono, W. G. (1989). Neurobehavioral aspects of affective disorders. *Annual Review of Psychology*, 40, 457-492.
- Diaz, A. P., A. D. (1993). The relationship between Gray's and Eysenck's personality spaces. *Personality and Individual Differences*, 15, 297-305.
- Diener, E., & Lucas, R. E. (1999). Personality and Subjective Well-being. In D. Kahneman, E. Diener & N. Schwarz (Eds.), *Well-being. The foundations of hedonic psychology* (pp. 213 - 229). New York: Russell Sage Foundation.
- Diener, E., & Seligmann, M. E. P. (2002). Very happy people. *Psychological Science*, 13, 81-84.
- Dierendonck, D. v. (2005). The construct validity of Ryff's Scales of Psychological Well-being and its extension with spiritual well-being. *Personality and Individual Differences*, 36, 629-643.
- Eysenck, S. B. G., Eysenck, H. J., & Barrett, P. (1985). A revised version of the psychoticism scale. *Personality and Individual Differences*, 6, 21 - 29.
- Ferrari, J. R. (1992). Procrastination and perfect behavior: An exploratory factor analysis of self-presentation, self-awareness, and self-handicapping components. *Journal of Research in Personality*, 26, 75 - 84.

- Fowles, D. C. (1988). Psychophysiology and psychopathology: A motivational approach. *Psychophysiology*, 25, 373-391.
- Fry, P. S. (1995). Perfectionism, humor, and optimism as moderators of health outcomes and determinants of coping styles of women executives. *Genetics, Social, and General Psychology Monographs*, 11, 211 - 245.
- Geers, A. L., Wellmann, J. A., & Lassiter, G. D. (2009). Dispositional optimism and engagement: The moderating influence of goal prioritization. *Journal of Personality and Social Psychology* 96(4), 913-932.
- Gomez, R., Cooper, A., & Gomez, A. (2000). Susceptibility to positive and negative mood states: Test of Eysenck's, Gray's and Newman's theories *Personality and Individual Differences*, 29, 351-365.
- Gray, J. A. (1970). The psychophysiological basis of Introversion - Extraversion. *Behaviour Research and Therapy*, 8, 249-266.
- Gray, J. A. (1972). The psychophysiological basis of Introversion - Extraversion. A modification of Eysenck's theory. In V. D. a. G. Nebylitsyn, J.A. (Ed.), *The biological bases of individual behaviour* (pp. 182-205). San Diego, CA: Academic Press.
- Gray, J. A. (1981). A critique of Eysenck's theory of personality. In H. J. Eysenck (Ed.), *A model for personality* (pp. 246-276). Berlin: Springer Verlag.
- Gray, J. A. (1987). The neuropsychology of emotion and personality. In S. M. Stahl, S. D. Iversen & E. C. Goodman (Eds.), *Cognitive neurochemistry* (pp. 171-190). Oxford: Oxford University Press.
- Gray, J. A. (1994). Framework for a taxonomy of psychiatric disorder. In N. E. V. S. H. M. van Goozen & J. A. S. de Poll (Eds.), *Emotions: Essays on emotion theory* (pp. 29-59). Hillsdale, New Jersey: Lawrence Erlbaum associates.
- Gurin, G., Veroff, J., & Feld, S. (1960). *Americans view their mental health*. New York: Basic Books.
- Heller, D., Komar, J., & Lee, W. B. (2007). The dynamics of personality states, goals, and well-being. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 33, 898-910.
- Herzberg, P. Y., Glaesmer, H., & Hoyer, J. (2006). Separating optimism and pessimism: A robust psychometric analysis of the revised Life Orientation Test (LOT-R). *Psychological Assessment*, 18, 433-438.
- Herzberg, P. Y., & Roth, M. (2006). Beyond resilient, undercontrollers, and overcontrollers? An extension of personality prototype research. *European Journal of Personality*, 20, 5-28.
- Heubeck, B. G., Ross, B. W., & Cologon, J. (1998). A second look at Carver and White's (1994) BIS/BAS scales. *Personality and Individual Differences*, 25, 785-800.
- Higgins, E. T. (1987). Self-discrepancy: A theory relating self and affect. *Psychological Review*, 94, 319-340.
- Hoyer, J., & Herzberg, P. Y. (2009). Optimismus. In J. Bengel & M. Jerusalem (Eds.), *Handbuch der Gesundheitspsychologie und Medizinischen Psychologie* (pp. 68-73). Göttingen: Hogrefe Verlag GmbH & Co. KG.
- Hoyle, R. H. (2006). Personality and Self-Regulation: Trait and Information-Processing Perspectives. *Journal of Personality*, 74, 1507-1525.
- Jakoby, N., & Jacob, R. (1999). Messung von internen und externen Kontrollüberzeugungen in allgemeinen Bevölkerungsumfragen. *ZUMA Nachrichten*, 45, 61-71.
- Jorm, A. F., Christensen, H., Henderson, A. S., Jacomb, P. A., Korten, A. E., & Rodgers, B. (1999). Using the BIS/BAS scales to measure behavioral inhibition

- and behavioral activation: Factor structure and norms in a large community sample. *Personality and Individual Differences*, 26, 49-58.
- Kettner, D., & Haidt, J. (2001). Social functions of emotions. In T. J. Mayne & G. A. Bonanno (Eds.), *Emotions: Current issues and future directions. Emotions and social behavior* (pp. 192-213). New York: Guilford Press.
- Koole, S. L. (2009). Chapter 13: Does Emotion Regulation Help or Hurt Self-Regulation? In J. P. B. R. F. T. Forgas, D. M. (Ed.), *Psychology of Self-Regulation - Cognitive, Affective, and Motivational Processes (The Sydney Symposium of Social Psychology)* (pp. 217 - 231). Sydney: Psychology Press.
- Koole, S. L., & Kuhl, J. (2007). Dealing with unwanted feelings: The role of affect regulation in volition action control. In J. Shah & W. Gardner (Eds.), *Handbook of motivation science*. New York: Guilford Press.
- Krohne, H. W., Egloff, B., Kohlmann, C.-W., & Tausch, A. (1996). Investigations with a German version of the Positive and Negative Affect Schedule (PANAS). *Diagnostica*, 42, 139-156.
- Kuhl, J. (1984). Volitional aspects of achievement, motivation, and learned helplessness: Toward a comprehensive theory of action control. In B. A. Maher (Ed.), *Progress in experimental personality research* (pp. 99-171). New York: Academic Press.
- Kuhl, J. (1994). Action versus state orientation: Psychometric properties of the Action Control Scale (ACS-90). Kuhl, Julius, Beckmann, Juergen. *Volition and personality. Action versus state orientation. Goettingen: Hogrefe & Huber*, 47-59.
- Kuhl, J. (2000). A functional design-approach to motivation and self-regulation: The dynamics of personality systems interactions. In M. Boekaerts, P. R. Pintrich & M. Zeidner (Eds.), *Handbook of Self-Regulation* (pp. 111 - 169). San Diego, CA: Academic Press.
- Lazarus, R. S. (1966). *Psychological stress and the coping progress* New York: McGraw-Hill.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. New York: Springer.
- Librán, E. C. (2006). Personality Dimensions and Subjective Well-Being. *The Spanish Journal of Psychology*, 9, 38-44.
- Litt, M. D., H., T., Affleck, G., & Klocks, S. (1992). Coping and cognitive factors in adaption to in vitro fertilization failure. *Journal of Behavioral Medicine*, 15(171-187).
- Löffler, G. (2003). *Basiswissen Biochemie mit Pathobiochemie*. Berlin Heidelberg New York: Springer-Verlag.
- Lopes, P. N., Salovey, P., Cote, S., Beers, M., & Petty, R. E. (2005). Emotion Regulation Abilities and the Quality of Social Interaction. *Emotion*, 5, 113-118.
- Marrero Quevedo, R. J., & Abella, M. C. (2011). Well-being and personality: Facet-level analysis. *Personality and Individual Differences*, 50, 206-211.
- Marrero Quevedo, R. J., & Carballeira, M. (2010). El papel del optimismo y del apoyo social en el bienestar subjetivo *Salud mental*, 33, 39 - 46.
- Matthews, K. A., Raikkonen, K., Sutton-Tyrell, K., & Kuller, L. H. (2004). Optimistic attitudes protect against progression of carotid atherosclerosis in healthy middle-aged women. *Psychomatic Medicine*, 66, 640-644.
- Mayer, J., & Salovey, P. (1997). What is emotional intelligence? In P. Salovey & D. J. Sluyter (Eds.), *Emotional development and emotional intelligence* (pp. 3-31). New York: Basic Books.

- McCrae, R. R., & Costa, P. T. (1991). Adding liebe und arbeit: The full five-factor model and well-being. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 17, 227-232.
- McCrae, R. R., & Löckenhoff, C. E. (2010). Self-Regulation and the Five-Factor Model of Personality Traits. In R. H. Hoyle (Ed.), *Handbook of Personality and Self-Regulation*. Oxford, UK: Wiley-Blackwell.
- McFarland, D. J. (1971). *Feedback mechanisms in animal behaviour*. Oxford, England: Academic Press.
- Miquelon, P., & Vallerand, R. J. (2008). Goal Motives, Well-Being, and Physical Health: An Integrative Model. *Canadian Psychology*, 49, 241-249.
- Mitchell, J. T., & Nelson-Gray, R. O. (2006). Attention-Deficit/Hyperactivity Disorder symptoms in adults: Relationship to Gray's Behavioral Approach System. *Personality and Individual Differences*, 40, 749-760.
- Murray, K., & Kochanska, G. (2002). Effortful control: Factor structure and relation to externalizing and internalizing behaviors *Journal of Abnormal Child Psychology*, 30, 503-514.
- Newman, J. P., MacCoon, D. G., Vaughn, L. J., & Sadeh, N. (2005). Validating a distinction between primary and secondary psychopathy with measures of Gray's BIS and BAS constructs. *Journal of Abnormal Psychology*, 114, 319-323.
- Nolen-Hoeksema, S., & Corte, C. (2004). Gender and self-regulation (pp. (2004). *Handbook of self-regulation: Research, theory, and applications*. (pp. 2411-2421). xv, 2574). New York, NY: Guilford Press.
- O'Connor, T. G., Neiderhiser, J. M., Reiss, D., Hetherington, E. M., & Plomin, R. (1998). Genetic contributions to continuity, change, and co-occurrence of anti-social and depressive symptoms in adolescence. *Journal of Child Psychology and Psychiatry and Allied Disciplines*, 39, 323-336.
- Perkins, D. O., Leserman, J., Murphy, C., & Evans, D. L. (1993). Psychosocial predictors of high-risk sexual behavior among HIV-negative homosexual men. *AIDS Education and Prevention*, 5, 141 - 152.
- Pervin, L. A. (1982). The stasis and flow of behavior: Toward a theory of goals. In M. M. Page & R. Dienstbier (Eds.), *Nebraska Symposium of Motivation* (Vol. 30, pp. 1 - 53). Lincoln: University of Nebraska Press.
- Peterson, C., & De Avila, M. E. (1995). Optimistic explanatory style and the perception of health problems. *Journal of Clinical Psychology*, 51, 128-132.
- Radcliff, N. M., & Klein, W. M. P. (2002). Dispositional, unrealistic, and comparative optimism: Differential relations with the knowledge and processing of risk information and beliefs about personal risk *Personality and Social Psychology Bulletin*, 28(836-846).
- Rasmussen, H. N., Wrosch, C., Scheier, M. F., & Carver, C. S. (2006). Self-Regulation Processes and Health: The Importance of Optimism and Goal Adjustment. *Journal of Personality*, 74, 1721-1747.
- Rauch, W. A., Schweizer, K., & Moosbrugger, H. (2007). Method effects due to social desirability as a parsimonious explanation of the deviation from unidimensionality in LOT-R scores. *Personality and Individual Differences*, 42, 1597-1607.
- Richards, J. M., & Gross, J. J. (2000). Emotion regulation and memory: The cognitive costs of keeping one's cool *Journal of Personality and Social Psychology*, 79, 410 - 424.
- Roth, S., & Cohen, L. J. (1986). Approach, avoidance, and coping with stress. *American Psychologist*, 41, 813-819.

- Rotter, J. B. (1966). *Generalized expectancies for internal versus external control of reinforcement*. Psychological Monographs: General & Applied.
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57, 1069-1081.
- Scheier, M. F., & Carver, C. S. (1985). Optimism, coping, and health: Assessment and implications of generalized outcome expectancies. *Health Psychology*, 4(3), 219-247.
- Scheier, M. F., & Carver, C. S. (1992). Effects of optimism on psychological and physical well-being: Theoretical overview and empirical update. *Cognitive Therapy and Research*, 16(2), 201-228.
- Scheier, M. F., Carver, C. S., & Bridges, M. W. (2001). Optimism, pessimism, and psychological well-being (pp. (2001). Optimism & pessimism: Implications for theory, research, and practice. (pp. 2189-2216). xxi, 2395). Washington, DC: American Psychological Association.
- Scheier, M. F., Weintraub, J. K., & Carver, C. S. (1986). Coping with stress: Divergent strategies of optimists and pessimists. *Journal of Personality and Social Psychology*, 51, 1257 - 1264.
- Schutte, P. S., & Ryff, C. D. (1997). Personality and well-being: reexamining methods and meaning. *Journal of Personality and Social Psychology* 3, 549-559.
- Segerstrom, S. C. (2005). Optimism and immunity: Do positive thoughts always lead to positive effects? *Brain, Behavior, and Immunity*, 19, 195-200.
- Segerstrom, S. C. (2006). *Breaking Murphy's law*. New York: Guilford.
- Segerstrom, S. C. (2007). Optimism and resources: Effects on each other and on health over 10 years. *Journal of Research in Personality*, 41(772-786).
- Segerstrom, S. C., Evans, D. R., & Eisenlohr-Moul, T. A. (2011). Optimism and pessimism dimensions in the Life Orientation Test-Revised: Method and meaning. *Journal of Research in Personality*, 45, 126-129.
- Segerstrom, S. C., Taylor, S. E., Kemeny, M. E., & Fahey, J. L. (1998). Optimism is associated with mood, coping, and immune change in response to stress. *Journal of Personality and Social Psychology*, 74, 1646 - 1655
- Seligmann, M. E. P. (2005). *Der Glücksfaktor: Warum Optimisten länger leben*. Bergisch-Gladbach: Lübbe.
- Simon, H. A. (1967). Motivational and emotional controls of cognition *Psychological Review*, 74, 29 - 39.
- Smits, D. J. M., & Boeck, P. D. (2006). From BIS/BAS to Big Five. *European Journal of Personality*, 20, 255-277.
- Taylor, S. E., & Armor, D. A. (1996). Positive illusions and coping with adversity. *Journal of Personality*, 64, 873-898.
- Taylor, S. E., & Gollwitzer, P. M. (1995). The effects of mindset on positive illusions. *Journal of Personality and Social Psychology*(69), 213-269.
- Taylor, S. E., Kemeny, M. E., Aspinwall, L. G., Schneider, S. G., Rodriguez, R., & Herbert, M. (1992). Optimism, coping, psychological distress, and high-risk sexual behavior among men at risk for Acquired Immunodeficiency Syndrome (AIDS) *Journal of Personality and Social Psychology*, 63, 460-473.
- Tice, D. M. (2009). Chapter 12: How Emotions Affect Self-Regulation. In J. P. B. R. F. T. Forgas, D. M. (Ed.), *Psychology of Self-Regulation: Cognitive, Affective, and Motivational Processes (Sydney Symposium of Social Psychology)* (pp. 201 - 215 ). Sydney: Psychology Press.

- Tice, D. M., Bratslavsky, E., & Baumeister, R. F. (2001). Emotional distress regulation takes precedence over impuls control: If you feel bad, do it! *Journal of Personality and Social Psychology*, 80, 53 - 67.
- Tindale, H. A., Chang, Y., Kuller, L. H., Manson, J. E., Robinson, J. G., Rosal, M. C., et al. (2009). Optimism, cynical hostility, and incident coronary heart disease and mortality in the Women's Health Initiative. *Circulation*, 120, 656-662.
- Trapnell, P. D., & Campbell, J. D. (1999). Private self-consciousness and the five-factor model of personality: Distinguishing rumination from reflection. *Journal of Personality and Social Psychology*, 76, 284-304.
- Trope, Y., Igou, E. R., & Burke, C. T. (2006). Mood as a resource in structuring goal pursuit. In J. P. Forgas (Ed.), *Affect in social thinking and behavior*. New York: Psychology Press.
- Tupes, E. C., & Christal, R. E. (1992). Recurrent personality factors based on trait ratings. *Journal of Personality*, 60(2), 225-251.
- van Egeren, L. F. (2009). A Cybernetic Model of Global Personality Traits. *Personality and Social Psychology Review*, 13(92), 92-108.
- Wallace, J. F., Newman, J. P., & Bachorowski, J.-A. (1991). Failures of response modulation: Impulsive behavior in anxious and impulsive individuals. *Journal of Research in Personality* 25, 23-44.
- Watson, D., Clark, L. A., & Tellegen, A. (1988). Development and validation of brief measures of positive and negative affect: The PANAS scales. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54(6), 1063-1070.
- Weiner, B. (1982). The emotional consequence of causal ascriptions. In M. S. Clark & S. T. Fiske (Eds.), *Affect and cognition: The 17th Annual Carbenie Symposium on Cognition* (pp. 185 - 209). Hillsdale, NJ: Erlbaum.
- WHO (1946). Verfassung der Weltgesundheitsorganisation (Übersetzung) Retrieved 20.06.2010, from <http://www.admin.ch/ch/d/sr/i8/0.810.1.de.pdf>
- Wiener, N. (1948). *Cybernetics: Control and communication in the animal and the machine* Cambridge, MA: MIT Press.
- Wikipedia (2010). Optimismus Retrieved 20.06.2010, from <http://de.wikipedia.org/wiki/Optimismus>
- Wiktionary (2010a). Optimismus Retrieved 25.05.2010, from <http://de.wiktionary.org/wiki/Optimismus>
- Wiktionary (2010b). Pessimismus Retrieved 25.05.2010, from <http://de.wiktionary.org/wiki/Pessimismus>
- Wilson, W. (1967). Correlates of avowed happiness. *Psychological Bulletin*, 67, 294 - 306.
- Wood, J. V., Taylor, S. E., & Lichtmann, R. R. (1985). Social comparison in adjustment to breast cancer. *Journal of Personality and Social Psychology*, 49, 1169 - 1183.
- Wrosch, C., & Miller, G. E. (2009). Depressive symptoms can be useful: Self-regulatory and emotional benefits of dysphoric mood in adolescence. *Journal of Personality and Social Psychology*, 96, 1181-1190.
- Wrosch, C., Miller, G. E., Scheier, M. F., & Brun de Pontet, S. B. (2007). Giving up on unattainable goals: benefits for health? *Personality and Social Psychology Bulletin*, 33, 251-265.
- Wrosch, C., & Scheier, M. F. (2003). Personality and quality of life: The importance of optimism and goal adjustment. *Quality of Life Research: An International Journal of Quality of Life Aspects of Treatment, Care & Rehabilitation*, 12, 59-72.

- Wrosch, C., Scheier, M. F., Miller, G. E., Schulz, R., & Carver, C. S. (2003). Adaptive self-regulation of unattainable goals: Goal disengagement, goal reengagement, and subjective well-being. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 29, 1494 - 1508.



## 9. Anlagen

**Tabelle 23:** Übersicht Literaturrecherche, Quellenangaben im Text

<b><u>PK → SR, Stimmung, SWB</u></b>		
<b>Neurotizismus</b>	<p>...angespannt, ängstlich, nervös, sorgenvoll, angstbeladen, reizbar, unsicher, impulsiv, emotional, negativ</p> <p>...Neurotizismus ↓ - emotionale Stabilität ↑, nicht schnell traurig, nicht anfällig für Depression, ruhig, zufrieden, unemotional, relaxed, unbeirrbar</p> <p>...unrealistische Ideen und zwanghafte Bedürfnisse</p> <p>...vielfältiger emotionaler Stress</p> <p>...Unfähigkeit negative Emotionen zu regulieren</p> <p>...verbunden mit negativen Emotionen, Verhaltenshemmung (BIS) und Nachdenklichkeit</p> <p><b>...Neurotizismus ↑ - BIS ↑</b></p> <p>...kombinierte Aktivität von BIS und BAS</p> <p>...SR einfacher für Personen mit geringer Neurotizismus-Ausprägung</p> <p>...Impulsivität und Emotionalität ↑ - Glückseligkeit ↓</p> <p>...Neurotizismus ↓ - neg. Affekt ↓, Lebenszufriedenheit ↑ SWB ↑</p> <p>...Neigung sich krank zu fühlen, bei objektiver Gesundheit</p> <p>(Costa&amp;McCrae, 1987 aus van Egeren)</p>	<p>Ängstlichkeit</p> <p>zornige Feindseligkeit</p> <p>Depression</p> <p>Selbstbewusstsein</p> <p>Impulsivität</p> <p>Verwundbarkeit</p>
<b>Extraversion</b>	<p>...bestimmt, tatkräftig, aktiv, energisch, kraftvoll, enthusiastisch, dominant, gesprächig, offen, anpassungsfähig, gesellig, voller Energie, optimistisch, intensive und häufige interpersonelle Interaktion</p> <p>...Extraversion ↓ - reserviert, nur wenige (dafür enge) Freunde, ruhig, schüchtern, zurückgezogen, befangen</p> <p>...verbunden mit positivem Affekt</p> <p>...hohe BAS- und geringe BIS-Aktivität</p>	<p>Wärme</p> <p>Geselligkeit</p> <p>Anmaßung</p> <p>Aktivität</p> <p>Suche nach Aufregung</p> <p>positive Emotionalität</p>

	<p>...hohe Sensitivität für Belohnung (BAS-assoziiert)</p> <p><b>...Extraversion ↑ - BAS ↑, positive Beziehungen ↑</b></p> <p>...typisch Extraversion: Annährungsziele -&gt; BAS ↑ -&gt; SWB und pos. Affekt ↑</p> <p>...gesellig, anpassungsfähig, aktiv - Glücksgefühl ↑</p> <p>...Extraversion ↑ - pos. Affekt, Lebenszufriedenheit ↑</p> <p>...höchste Aussagekraft bzgl. pos. Affekt</p> <p><i>...kein Zusammenhang von BIS und BAS mit N bzw. E (Heubeck)</i></p> <p><i>...Neurotizismus-Facetten Vulnerabilität und Impulsivität stärker mit pos. als mit neg. Affekt verknüpft (Marrero Quevedo)</i></p>	
<p><b>Offenheit</b> <b>(für neue Erfahrungen)</b></p>	<p>...interessiert, erfinderisch, fantasievoll, intelligent, kreativ, einsichtig, neugierig, intellektuell</p> <p>...Offenheit ↓ - traditionell, konservativ, einfach, unreflektiert, Bekanntes wird Neuem vorgezogen</p> <p>...Suche nach neuen Erfahrungen</p> <p>...Gedanken immer in Fluss</p> <p>...hohe Aufmerksamkeit</p> <p>...Reflexion↑ -&gt; Monitoring verbessert -&gt; SR↑</p> <p>...Zusammenhang mit sowohl pos. als auch neg. Affekt</p> <p><b>...Offenheit ↑ - BAS ↑, Wachstum als Person ↑</b></p>	<p>Fantasieoffenheit</p> <p>Ästhetik</p> <p>Gefühle</p> <p>Handlungen</p> <p>Ideen</p> <p>Werte</p> <p>Kreativität</p>
<p><b>Verträglichkeit</b></p>	<p>...sympathisch, freundlich, kooperativ, gütig, warmherzig, vertrauensvoll, großzügig, hilfsbereit</p> <p>...Verträglichkeit ↓ - kümmern sich nicht um andere Menschen, häufig feindselig, kühl, zänkisch, unfreundlich</p> <p>...Betrachten anderer mit Mitgefühl</p> <p>...selbstloses Handeln</p> <p>...dient Zugehörigkeit</p>	<p>Vertrauen</p> <p>Geradeaussein</p> <p>Altruismus</p> <p>Zustimmung</p> <p>Bescheidenheit</p> <p>Sanftmütigkeit</p>



<p><b>BAS</b></p> <p><u><b>Optimismus/Pessimismus</b></u>  <u>→ <b>SR, Stimmung, SWB</b></u></p>	<p>...stärkste Ausprägung: Ängstlichkeit</p> <p>...BIS ↑ → Angststörung ↑</p> <p>...korreliert mit neg. Affekt, neg. Temperament</p> <p>...SR verbraucht Ressourcen und erschwert damit emotionale Regulation</p> <p>...typ. Reaktion auf neg. Affekte bei Frauen: Gedankenkreisen → keine aktive Problemlösung</p> <p>...am ehesten Unterbrechung einer laufenden Handlung, nicht typisches Vermeidungsverhalten</p> <p>...konditionierte Stimuli → Belohnung oder Ende einer Strafe</p> <p>...typ. Emotionen: Hoffnung, Glück</p> <p>...stärkste Ausprägung: Impulsivität</p> <p>...korreliert mit pos. Affekt, pos. Temperament</p> <p>...Optimismus: positive Ergebniserwartung → Ziele werden eher als erreichbar eingeschätzt → SR ↑</p> <p>...Optimismus ↑ → Fähigkeit Ziele zu priorisieren ↑, Goal-Disengagement in ausweglosen Situationen bei Vorhandensein Handlungsalternativen ↑</p> <p>...Optimismus ↓: bei Schwierigkeiten ein Ziel zu erreichen → Vermeidungsverhalten (BIS)</p> <p>...Ursache für bessere Selbstregulation: Copingstrategien</p> <p>Optimismus → problem-fokussiert</p> <p>Pessimismus → emotions-fokussiert (Ziel: negative Emotionen vermeiden) → i.d.R. Disengagement</p> <p>...Optimismus: subjektives Wohlbefinden ↑</p>	
--	---	--

**Erklärung über die eigenständige Abfassung der Arbeit**

Hiermit erkläre ich, dass ich die vorliegende Arbeit selbständig und ohne unzulässige Hilfe oder Benutzung anderer als der angegebenen Hilfsmittel angefertigt habe. Ich versichere, dass Dritte von mir weder unmittelbar noch mittelbar geldwerte Leistungen für Arbeiten erhalten haben, die im Zusammenhang mit dem Inhalt der vorgelegten Dissertation stehen, und dass die vorgelegte Arbeit weder im Inland noch im Ausland in gleicher oder ähnlicher Form einer anderen Prüfungsbehörde zum Zweck einer Promotion oder eines anderen Prüfungsverfahrens vorgelegt wurde. Alles aus anderen Quellen und von anderen Personen übernommene Material, das in der Arbeit verwendet wurde oder auf das direkt Bezug genommen wird, wurde als solches kenntlich gemacht. Insbesondere wurden alle Personen genannt, die direkt an der Entstehung der vorliegenden Arbeit beteiligt waren.

.....

Datum

.....

Unterschrift

**Persönliche Angaben**

Name	Viola Cirner
Anschrift	Rudi-Opitz-Straße 1 04157 Leipzig
Geburtsdatum	16.12.1983
Geburtsort	Halle/Saale
Familienstand	ledig
Staatsangehörigkeit	deutsch

**Ausbildung und Praktika**Ausbildung

1990 – 1994	8. Grundschule, Dessau
1994 – 2000	Gymnasium Philanthropinum, Dessau
2000 – 2001	Schüleraustausch USA im Rahmen des 17. Parlamentarischen Patenschafts Programmes Besuch der Whitko High School, South Whitley/Indiana
2001 – 2003	Gymnasium Philanthropinum Abschluss: Abitur
2003 – 2009	Studium Humanmedizin, Universität Leipzig Abschluss: Staatsexamen
2010 – 2012	Promotion, Abteilung für Medizinische Psychologie und Soziologie, Universität Leipzig Thema: Untersuchungen zum Zusammenhang zwischen Selbstregulationsfähigkeit und subjektivem Wohlbefinden in Abhängigkeit von Persönlichkeit und Optimismus

Praktika

2003 – 2005	Pflegepraktika <ul style="list-style-type: none"><li>▪ Neurochirurgie Städtisches Klinikum Dessau</li><li>▪ Unfallchirurgie Städtisches Klinikum Dessau</li><li>▪ Kinderchirurgie Universitätsklinikum Leipzig</li></ul>
2005 – 2008	Famulaturen <ul style="list-style-type: none"><li>▪ Allgemeinmedizin Praxis Dr. Sobek, Dessau</li><li>▪ Kinderchirurgie Ambulanz, Universitätsklinikum Leipzig</li><li>▪ Gynäkologie und Geburtshilfe</li></ul>

- Diakonissenkrankenhaus Leipzig
  - Radiologie
  - Praxis Dres. Schlötzer, Dessau
  - Neurologie
  - Städtisches Klinikum Dessau
- 2008 – 2009      Praktisches Jahr
  - Internistische Intensivstation
  - Universitätsklinikum Leipzig
  - Anästhesiologie, Intensiv- und Palliativmedizin
  - Helios-Klinikum Plauen
  - Allgemein-/Gefäßchirurgie/Orthopädie
  - Parkkrankenhaus Leipzig
- 2010              zusätzliches vierwöchiges Praktikum
  - Klinik für Hals-, Nasen und Ohrenheilkunde
  - Universitätsklinikum Leipzig
- Beruflicher Werdegang:**
- 2010 –              Facharztausbildung
  - Klinik für Hals-, Nasen und Ohrenheilkunde
  - Universitätsklinikum Halle (Saale)

**Danksagung**

Für die erfolgreiche Fertigstellung der Dissertation bin ich vielen Menschen zu Dank verpflichtet. Mein Dank gilt vor allem meinem Betreuer Prof. Dr. Herzberg, welcher immer ein offenes Ohr für meine Anliegen und Fragen hatte und mir bei Unklarheiten stets den richtigen Weg wies. Außerdem danke ich meinen Freunden, insbesondere jenen, die mich mit ihren Erfahrungen durch den Bürokratiedschungel gelotst haben. Allen anderen Freunden danke ich für ihre offenen Ohren und ihren Zuspruch, wenn der Weg einmal noch allzu lang erschien.

Ich danke meinen Eltern für ihre Unterstützung, Geduld und natürlich die Zeit, die sie in das Gegenlesen der fertigen und unfertigen Versionen der Arbeit investiert haben. Und ich danke Tobi.